

# மங்கையர் மலர்



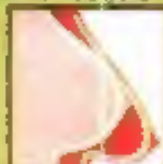
ஹவுஸ்வொய்ஃப் என்றால்  
கிள்ளுக்கிரையா?

# முன்னழகு

உங்கள் விரல் நுனியிலே!



உங்கள் விரல் நுனியிலே!



உங்கள் விரல் நுனியிலே!



உங்கள் விரல் நுனியிலே!



## சகஜா

### முன்னழகு க்ரீம்

Available at all leading Medical shops, Supermarkets, Beauty Parlours & Fancy Stores.

Super Stockist for Tamilnadu:

**ARIHANT PHARMACEUTICALS (P) LTD.,**

32/75, Perumal Mudali Street, Chennai - 600 079. Phone: 044-5364674 / 5382395

CHENNAI: Mahaveer Agencies, Ph: 4837748. Vasantha Enterprises, Ph: 4794101/4795251

Suresh Pharma Agencies, Ph: 5541485 / 5548011. Jupiter Pharmaceuticals, Ph: 9248832

Akila Agencies, Ph: 4892416

COIMBATORE: Sri Lakshmi Enterprises, Ph: 0422-436683.

TIRUCHY: M/s. Mars Marketing Company, Ph: 0431-767733. TIRUPPUR: M/s. Thamarai Enterprises Ph: 0421-745850.

WANTED STOCKISTS IN ALL TOWNS OF TAMILNADU. CONTACT: 044-4866967 E-mail: prasad2002@yahoo.co.in

**MASTER HERBS PVT. LTD.**

404, V.B.G. Gardens, Navodaya Colony, Mehdiapattam, Hyderabad - 500 028.

Telefax: 91-040-3518847/3510687 E-mail: sahajahp@yahoo.com Website: www.master-india.com.

# மங்கையர் மலர்



பெற்றோர்கள்  
கவனிக்க...

பிழைகள் ஒரு  
பிழைகள் - 11

தாய்மார்களுக்கு...  
பெண்களின் பலம்

உருந்து - 59

பெறுகால கிண்டு

மருந்து - 140

குழந்தை - 153

அழகுப் பக்கங்கள்

தொப்பை க(கு)றைய  
என்ன வழி? - 17

விட்டிலேயே பார்லர்

அழகு - 11

அழகுக்கு அழகு

செய்ய - 173

சித்தனைத் துளிகள்...

உங்களிடம் இருக்கும்



காமதேனு - 13

ஹவுஸ் லொய்ஃப்

என்றால் கிள்ளுக்கிரையா? - 24

கிசிலம் சீறினார் - 112

ஆறுவது சினம் - 143

'கலை' ஆர்வலர்களுக்கு...

முறத்தையும் ஹாஸில்

ஸவக்கலாம் - 151

ஸம்பாஸ்டு (ரஸவ)

பூக்கள் - 165

'சமையல்'

பக்கங்கள்

தக்காளி ஜூஸ்

புலாவ் - 160

சமையலறை

சந்தேசங்கள் - 161

எதிர் நீச்சல்

போடுலோம்

அலோபதி, ஹோமி

யோபதி, வெங்கடா

சலபதி - அனுராதா

ரமணி - 40



மலர் : 22

இதழ் : 5

ஜூன் 2002

இன்டர்நெட் முகவரி : <http://www.mangayarmalamonthly.com>

மங்கையர் மலர்/ஜூன் 2002 1



# திருநெல்வேலி நகரச் சிறப்பிதழ்!



பிஞ்சுக்கரங்களில் பிடி!

★ நெல்லையில் கூவம்

- அதிர்ச்சி ரிப்போர்ட்

★ பனைமரக்காடே...

விடைகொடு வீடே...!

★ லாசகர் பிட்ஸ்...!

ஆநாம் ஏவாள் - ஆத் தியர்

ஆண்-பெண் நல்லுறவுத் தொடர்

## கல்கி

2.6.2002

புரப்பரமங்களை விழப்பணையில்...

போராடியிருந்தால் நான் கோடும்வரி  
ஆகியிருப்பேன் - அனுபமா - 157  
உணர்ச்சிப் பிராணிகள் -  
வாஸத்தி - 189

வாசகிகளின் அனுபவங்கள்...

'மூல' எரிச்சல் - 49

என் குழத்தை சிரித்தபோது

அழுதேன் - 61

உல்லாசம்

ஓர் இன்பக் கோடை கற்றுலா - 175

வெற்றிப் பெண்மணிகள்...

கன்னட அப்புகாமி, சீதாப்பாட்டி - 81

இயற்கையை தேசித்துக்

கொண்டே இருப்பேன்! - 84

தாளத்தில் சிறந்தது... - 108

கதைகள்

நாங்கள் கட்டிய வெள்ளை மாளிகை

- எஸ். செண்பகவல்லி - 34

வாஸத்திற்கும் எல்லை உண்டு

தொடர்கதை - படுதலம் சுருமாரன் - 88

பச்சை நிறத்தில் ஒரு கண்ணாடி...

- லதா விஸ்வநாதன் - 98

நான் பட்ட கஷ்டம் -

பத்மாவதி முத்துக்குமார் - 178

தொடரும் தொடர்கள்

நியூஸ் சாலட் - 76

ஜென் மாத டைரி - 111

புக்ஷெல்ஃப் - 113

இந்த மாதம் எப்படி? - 129

இம்மாத இல்லத்தரசி - 145

மஞ்சளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 5

நட்பு வட்டம் - 72





\_\_\_\_\_

# உள்ளையே கீள்ளிப் போடேன்!



**ஒத்தையடிப்**

பாத்தையப் பற்றிப்  
பரமாத்மாவார் எழுதி  
யிருத்தையப் படித்த போது  
மனதில் அப்படியே ஒட்டிக்  
கொண்டது. "கிராமங்களில்  
இருக்கும் ஒத்தையடிப் பாதை  
களை யார் அமைத்தார்கள் என்  
பதே தெரியாது. அதற்கு ரிப்பேர்  
செலவில்லை. நம்ப தார் ரோடுகள்  
போட்ட கொஞ்ச காலத்திலேயே,  
நாலு பேர் நடக்க ஆரம்பித்தவுட  
னேயே ரிப்பேராதி விறும். ஆனால்  
ஒத்தையடிப் பாதைகள் நடக்க நடக்கத்  
தான் பண்படும். நல்கு அழுங்கி பட்டுப்  
போலாகும். விபத்து என்ற பேச்சுக்கே  
இடமில்லை."

அவருடைய பூர்வாசிரம சகோதரர்  
சீலா கவாமிகள் ஓரிடத்தில், வீடுகளில்  
சாணம் மெழுகுதலைப் பற்றிக் குறிப்பிட்  
டுள்ளார். "சாணம் மெழுகும் தரையில் சூடு,  
பூச்சி, பொட்டு என்ற பேச்சுக்கே இட  
மில்லை. எத்தனை கடுமைபாண வெளில்  
இருத்தாலும் சாணம் மெழுகிய வீட்டிலு  
மூல் நின்றுப் பாதுகையில் சூடே ஏறாது"  
என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

இன்றைய நகிக்கும்  
வெயிலில் இயற்றைப்  
படிக்கும் போது குரு  
மைபாக இருக்கிறது.  
காங்கிரீட் காடுகளால்  
விட்ட நகரங்கள் இன்று  
வெய்யவயின் சூட்  
டினை உள்வாங்கி அப்  
படியே உமிழ்கிறது.  
குருமை என்ற பதத்  
திற்கே இடமில்லை.

நம் பெரியவர்கள்

எப்படியெல்லாம்

இயற்கைக்கு மாறு இல்லாமல் வாழ்ந்தார்கள்  
என்று நினைக்கும் போது வணங்கத் தோன்று  
கிறது. நாமோ நக்கக் காற்று, இரசாயன காய்கறி  
குறுகிய காலத்தில் விளைந்த அரிசி இயற்றைச்  
சாப்பிட்டு உடம்பெல்லாம் கொளாறுகளாக  
நின்று கொண்டு இருக்கிறோம்.

"ஆமாம்; அத்தகாக அத்தக் காலம் போல  
மாட்டு வண்டியில் போக முடியுமா? காலம்  
கம்பிசூட்டர் வுகம். வேகமாக போயாகனும்"  
என்று கிண்டலாகப் பேசுகிறார்கள்.

உள்ளமைதான். வேகவுகம்தான். ஆனால்  
அப்படி பேய் வேகத்தில் ஒடியாடி என்ன  
பலன் விளைந்தது என்று பார்க்கும் போது,  
மீண்டும் முன்னோர்கள் வாழ்க்கையைத்தான்  
நினைக்க வேண்டியதாக உள்ளது. ஆவீற்று,  
அத்தக் காலக்கட்டங்களை கடத்து வந்து விட்  
டோம். அதையே வாரித்து கட்டிக் கொண்டு  
பெகவது தவறுதான். ஆனால் இன்றைய வாழ்  
வின் தவறுகளை பெருமை போலப் பேச வேண்  
டியது இல்லையே!

குறைந்தபட்சம் இயற்கையைப் பழிக்காமல்,  
மாக்கபடுத்தாமல் இருக்கலாம் இல்லையா? ஒரு  
செடியின் தரம் நிற்கும் ஈருவர் கண்டிப்பாக  
அதன் இலைகளை கிள்ளிக் கிள்ளி போட்டுக்  
கொண்டிருப்பார். அவற்றை உற்பத்தி செய்வ  
அத்தச் செடிகள் எத்தனை பாடுபட்டு இருக்க  
வேண்டும்!

ஒருமுறை ரமணமகரிஷியிடம் அவரிடம்  
அடிப்பு பூண்டிருந்த அம்மையார் தான் கேரடி  
துவிர இலைகளைக் கொண்டு பூணு செய்வப்  
போவதாகச் சொன்னாராம். இவர் மென்னம்  
சாதித்தார். அம்மையாரின் துவிர பூணு ஆரம்  
பித்துத் தொடர்ந்தது. வெய்யில் காலம் இரு  
வண்ணாமலை அணலுக்குக் கேட்க வேண்  
டுமா? எங்கு தேடியும் அன்று செடித் துவிரகள்  
கிடைக்கவே இல்லை. மகரிஷி ஏதாவது உதவி  
செய்வாரோ என்று நினைத்து,

**மஞ்சளா ரமேஷ்**



**வாழ்வில் வளம் பெற**



Dr. M.G. Srinivasan  
B.Sc., Ph.D., (Eng.)  
Dr. M.G. Srinivasan  
B.Sc., Ph.D., (Eng.)  
Dr. M.G. Srinivasan  
B.Sc., Ph.D., (Eng.)

- ① தீப சந்திரன் தீபத்ரம் பரதன் கண்ணகன் ௫-88
- ② தெனியான சித்தனா பெற ஸXXX விஷ்  
பிரகிட்டு ௫-1884
- ③ கிரக கோளாறுகள் இடுப்பவர்களுக்கு தூய்மை  
தீக்க உதவும் தயார்தினைத்துடன் இணைந்த  
ஸXXX விஷ் பிரகிட்டு ௫-884
- ④ மங்கல லாரிபத் தன தீக்கும் ஸXXX விஷ்  
பிரகிட்டு : ௫-1884
- ⑤ விவாபர வலிப 128 XXX தன ஆகங்குண  
சுத்திவம் இணைந்த பங்கு பிரகிட்டு ௫-334
- ⑥ தோவயந்த கோவியங்களை குறைக்கும்  
பிரகிட்டு வடிவ பண்பெட்டி ௫-334
- ⑦ குடுப்பத்தில் அகமதி திரவவுகள்,  
சுதிசரிசுகள் குடும்பம், வயல் விவக உதவும்  
தெய்விக முயினை பொரு ௫-44
- ⑧ மெய்க்குள், தனவகவியை தீக்கும் நெருட்  
பெய்டு ௫-554
- ⑨ பருத்த வயிற்றை குறைக்கவும், இடுப்பு  
வலி, அகச்சு, மலச்சிக்கலை தீக்கும்  
ஓயிசியு பெய்டு ௫-1884
- ⑩ பிரகிட்டு பிரகிட்டு, சர்க்கரை விவாதி, மூல  
தோய் உள்விட்ட பன கோளாறுகளை  
சரிபடுத்தவும், வந்த தீ தயாரிக்க உதவும்  
உயர்ச்சி வந்தம் ௫-334
- ⑪ ஆர்த்திகமல், குறைக்கவும் பெயினை  
பொருக்கும் தீ (மல) பெய்டு ௫-784
- ⑫ தோய் வகுக்கும் வந்தவும், வந்தயின் தீக்க  
வும், உடல் கோளவை தீக்கும் மெய்க்கு  
அக்யு பிரகிட்டு பெட் ௫-1554

தேவாலயம் கருவிலின் விளையுடன் துரை  
செலவு ஒன்றித்து ரூ.40 சென்று D.D. அனுப்பு  
M.D. உடனடி அனுப்பிப் பெறலாம். V.P.P. விளையுடன்

**ஹீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்**  
புது நகர், 10, கோவை கிருஷ்ண துரை தெரு  
மாண்புமழை, திருவள்ளூர், கேரளா - 690 017  
போன் : 8155666/8735207/8154486  
e-mail : magnets@vsnl.net  
website : www.healingmagnetscrystal.com

© 2007 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

[illegible]

“நான் ஊரெல்லாம் தேடிட்டேன். பூரணக்கு  
தனிதே கிடைக்கவில்லை” என முனரூபிட்டாராம்.

“ஏன், உங்களையே இங்கிக் கிங்கிக் போட்டேன்” என்றார் திதானமாக ரமணர். அம்மையாருக்குத் தூக்கியெரிர் போட்டது. இதென்ன கொடுமைவான் நீடுபுது. அதுவும் ரமணனரைப் போன்ற சாது கதறுவது?

"என்ன சாமி, என்னவாகி விட்டது போட்டா  
வாழ்க்கைமே?" என்றாராம்.

"ஒன்றோ, அப்போ சொடிக்கு மட்டும் வலிக் காதாத்தும்" பதில் உடனடியாக வந்தது.

அப்பொழுதுதான் அம்மைப்பாருக்கு பளரத் தது. மிகவும் வருத்தினார். செங்கனினை துளிர் களைக் கிள்ளும் போது பாலம் செங்குத்து எத் தனை வலித்திருக்கும்?

“இந்தவேள் சாமி முதலிலே சொல்லணும்”  
என்றார் அருங்காக்கியன்.

"உனக்கு வலிக்கும்சுறத மட்டும் நான் சொன்னேனாகிலும்" அதற்கும் பதில் உடனடி யாக அம்மையாரின் தொட பூசை அத்தொடு தின்றது.

எப்படி நம் பெரிவர்கள் இல்லாப்படி, சொடிப்படி எழும்பாப்படி தம் உயிர், உயர்வு களைப் போல போற்றி வந்திருக்கிறார்கள் அதுதான் தான் அனல்வற்றம் நன்றிபோடு மனிதர்களுக்கி சேவை செய்தல்.

தள்ளைக் கின்ன வரும் மணிதீர்தகைப்  
பார்த்து செடி கொடிக்கள் தருங்குசின்ன என்  
திராக்கல் தாலரவியல் விஞ்ஞானிகள். ஆனால்  
நாமோ கோடாலியால் ஆல்வலா செட்டு  
நிறோம் அதே போல் பக்கக் மற்றும் மிருகக்  
கள். தேட்டவே வேண்டாம். உலகில் மணிதீர்துக்  
காக மட்டுமேதான் அனைத்தும் என்நின்ற  
பேரானை தமக்கு திணறவிய இருக்கிறது இப்  
படியே போனால் மணிதீர்தகள் மட்டுமே மிஞ்சி  
இயற்கை அருக்குதலால் வரும்.

சிறுவர்களைப் பாகுபடிகள், குருவிகளின் பிள்ளைப் ஒடுவார்கள். இன்று நகரங்களில் குருவிகளை கிடைப்பது! தாய், பூனைகள் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சுவார்கள் மலைகளைப் பார்த்துப் பிரயிப்பார்கள். தன் லரி கிடைத்தால் அனைத்து குதித்து அமர்வதைப் படுத்தி விடுவார்கள்.

அய்யங்கிரோடு சேர்த்து ரசிகம் தம்மத்துதான்  
தேரயில்லை. "தான்எய்யன்எட்ட என்ன கேட்கை  
இந்தப் படம் போட்டா தானைக்கு டெஸ்டி  
முட்டைதான் வாங்குவ" என்கிறோம். கையி  
பையைக் கொடுத்து, தம் சிதோஷை திசைக்கு  
ஒங்குவது ஷரீவையும், எடையையும் மாட்டி  
புட்டை ரோஷுக்கு விடுகிறோம்.

இனையெய்வமாக இன்றைய நிலையில்  
தோலுதான். பரீட்சை, உயர் வகுப்புகள், கல்வி  
ஆட்டர் எல்லாமே வேண்டும். அதே சமயத்தி  
லும் சாப்புகள் இந்தப் பூமியில்தான் பித்த



நடமாட வேண்டும் என்பதை மறவாதீர்கள்.

அதனால் இவற்றோடு நம் இயற்கை வாழ்க்கையையும் அவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள். தாயையும் தீயையும் பழிக்கக் கூடாது என்பார்கள். ஆனால் ஒரு திரைப்படத்தில் அன்னம் சமைக்கும் கேஸ் வடம்மில் சிகரெட் பற்ற வைக்கும் காட்சி காண்பிக்கப்பட்டதைப் பார்த்தபோது வசுத்தமாக இருந்தது.

ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் எத்தனை குட்சம் மாக இந்த நாட்டில் வாழத்தார்கன்! அதனால் நான் உலகத்திலுள்ள எத்தனை பேரும் இந்த நாட்டிற்கு வரவேண்டும் என்று கனவு காணும் அளவிற்கு செழிப்புள்ள நாடாக இருந்தது. அதற்கு இன்னவாக மனவளமும் இருந்தது. ஆனால் இன்றைய சொர்க்கப்பூரிலான மேலை நாடுகள் மனவளம் எனும் அடிப்படையில் கூறு இருப்பதால்தான் நடுங்க வைக்கும் கலா சார சீரழிவுகளைப் பார்க்க முடிகிறது.

• நம் வீட்டிலேயே எத்தனையோ சின்னச் சின்ன விஷயங்கள். சமைப்பதைப் பாத்திரங் களைக் கூட 'என்'என்ப்கென்று வைக்கிறார்கள். அவற்றிற்கும் உயர்வு உண்டு என்கிறார் அன்னம். நாம் ஒவ்வொரு பொருளைக்கும் எப்படி போஷிக்கிறோமோ அவைகளும் நம்மை நேசிக்கின்றன என்கிறார்.

நடைபுமே பூமியை உடைத்து துக்காமல், நம்மைத் தாங்கிவிடுக்கும் அன்னையை மதித்து மென்மையாக தாங்களும், புடைவைகளை எடுத்து வைப்பதில் கூட முழு உணர்வோடு அவற்றை ஏவும் மதித்து நேசிப்பார்கள். இப்படி எல்லாவற்றி லும் நம் அன்னையும், அக்கையையும் காண் பித்தோம் என்றால் உலகமும் நம்மை நேசிக்கத் துவங்கும்.

தங்குத் தெரிந்து இந்த பிரபஞ்சத்தில் இன் னொரு பூமி இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எத் தனை பெரிய அண்டத்தில் எவ்வளவு அழகிய பூமி. இதில்தான் எத்தனை எத்தனை அற்புதங் கள். வீட்டிற்குள்ளே இரவு உட்காரத்து கொண்டு மலையைப் பார்த்துக் கண்ணீர் வடிப் பதை விட்டு விட்டு மொட்டை மாடியில் அமர்ந்து ஆகாயத்தைப் பாருங்கள். மனமே வீசாமலாகும். ஆனந்தமாக இருக்கும் இவற் கைக்கும் நமக்கும் இருக்கும் தெருவிய உறவு புலப்படும். எத்தனையோ குட்கமமான உண்மைகளை வானவெளி புலப்படுத்தும்.

நம்மைச் சுற்றி இருப்பவைகளையும் இருப் பவர்களையும் நேசிக்க ஆரம்பித்தோமானால் எத்தனையோ அற்புதங்களை வாழ்க்கையில் அடைவலாம். 'சே, இன்ன வாழ்க்கை இது' என்று சொல்லு கொன்னவே தோன்றாது. சென்று போனதை உட்கார்த்து மேயத் தோன்றாது.

வாழ்க்கை ஆனந்தமையமானது. அதற்குத் தேவை நம்முடைய வீழிப்புணர்வுதான். எப்போதும் நம்மிடமிருந்து மலிந்திருக்கின்ற அலைகளையே பரப்பிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

முத்துப் பொந்திப் பத்துணக் வேண்டிய இந்த

ஆல்யம்

கிரியைமேடி மக்கள்

ஜூன் 2002

விலை ரூ.15/-

இந்த இதழுடன்

ஸ்ரீ வெங்கட ஜுஸ்பதி  
பிரபந்தம்

- அரிய வண்ணப்படம்

மாணவர்களின்  
கல்வித்திறன் ஓங்க -

ஸ்ரீ ஹயகர்வர  
சுந்தரம் சரஸ்வதி  
பூஜிக்கப்பட்ட டாலர்

ஸ்ரீ காமாட்சி

• பாக்டெட் டைஸ் வண்ணப்படம்  
சிறப்பு அறிவிப்பு

உள்பேய் படைகள் - திருச்சியில்  
ரவு சோதனைத் திருவிழா  
(குத்துவிசை, பூதை சாமான்கள் தரப்படும்)

தனிப்பிரதி விலை ரூ.15/-  
ஆண்டு சந்தா - ரூ.180/-  
+ ரூ.70/- (பாக்டெட் டைஸ் படம்  
குதாவைத்தொத் தனித் தடலில் அனுப்ப)

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,  
'வித்யாஸம்', 7, அருணாசலபுரம்-2-வது தெரு,  
அடையாறு, சென்னை - 600 020.  
தொலைபேசி : 4912231, 4908529, 4468765



சீமீபத்தில் வந்த அக்டுய த்ருதீயை எலும் நாள் திமிலோகப்பட்டது. அங்ளறைய தினம் ஒரு குன்றுமணி தங்கமேனும் வாங்க வேண்டும், அதனால் வாழ்க்கை வசதிகள் பல மடங்கு பெருகும் என்றெல்லாம் யாரோ விளப்பி விட்டு விட்டார்கள். நடைக்கடைகளில் கூட்டம் தாங்க முடியவில்லை, அவர்களெல்லாம் கடை அடைக்கும் போது ராத்திரி பதினொன்றரை, பன்னிரண்டு!

இதைப் பற்றி சென்னை திருகர் எல்.கே.எஸ், ஜூலையில்லி உரிமைமயாளர் சையது அகமதிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். அப்போது அங்கிருந்த போர்டில் 22 காரட் KDM, 88 KDM என்று எழுதி விலை போட்டிருப்பதைப் பார்த்து கேடி.எம்.யில் இப்படி

# சிக்டிய த்ருதீயை பிமார்க்களம்!



இரண்டு வகை கூட உள்ளடர் என்றோம்.

"கேடி.எம் என்பது தடைகளில் தங்கத்தை இணைக்கும் கேட்மியம் எனும் உலோகம் ஆய்வளவுதான். இதை தங்கத்தின் எத்தனை கிராட்டிலும் இணைக்கலாம். இதே தங்கத்தை நாம் மீண்டும் உருக்கும்போது இந்த கேட்மியம் ஆவியாகி விடுகிறது. நாம் என்ன தங்கம் போட்டோமோ அதுவே மீதியிருக்கும். அதனால்தான் கேட்மியம் நடைகளுக்கு மதிப்பு அதிகம்.

24 காரட்டில் நடைகள் சாத்தியமில்லை. 22 காரட்டில் கேட்மியம் சேர்க்கும் போது தங்கம் 91.6% மதிப்புடையதாகிறது. 21 காரட்டில் சுந்தர தங்கம் 88%, கல் வைத்த நடைகளுக்கு 21 காரட்டான் சிறந்தது. அதனால்தான் அறிவிப்புப் பலனாகியேயே இப்படி 22 காரட் மற்றும் 88% கேடி.எம் என எழுதிப் போட்டிருக்கிறோம்.

சென்னைவில்ல்தான் 22 காரட்டை எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். பம்பாய், டில்லி போன்ற நகரங்களில் 21 மற்றும் 18 காரட் நடைகள்தான், குறிப்பாக வைர நடைகளுக்கு 18 காரட் தங்கம்தான் மிகச் சிறந்தது. நல்ல காதிரமாக இருக்கும்" என்றார்.

இப்போது வந்திருக்கும் வெள்ளைத் தங்கம், பிளாட்டினம் போன்றவற்றைப் பற்றியெல்லாம் கேட்ட போது சையது அகமது சிரித்தார்.

"தமிழ்நாட்டுப் பெண்கள் இவற்றில் எவ்வளவு தாரம் ஆர்வம் காட்டுவார்கள் என்று தெரியவில்லை" என்றார்.



— பஸ்திரா





உங்கள் ஸ்டூடியோ இருந்தே



**இலவசமாய்  
முராயிங் கற்றுக்  
கொள்வோங்கள்**



**192 பக்கங்கள்  
2000 சித்திரங்கள்**  
பல்வேறு நிலைகளுடன்

உ  
ப  
க  
ம

**இலவசம்!  
5 முராயிங்  
கோர்ஸ்கள்**

1. ஈஸி முராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்ப்டுக் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. அமெரிக்கன் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமாண்டிங் ஆர்ட் கோர்ஸ்



**இந்தக் கோர்ஸை  
இலவசமாக பெறுவது எப்படி?**

1. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெரிவிக்க எழுத வேண்டும். இந்த கிராமப்பத்திரிகை அப்பணியைச் சேர்ப்ப வேண்டும். கரூரில் ஏற்கப்பட மாட்டாது.
2. இந்த கோர்ஸை எளிதான ஆய்வுத்திறம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.
3. இதன் பின்னர் வரப்போகும் கோரிடத்தை அட தயக்கமின்றி அனுப்பவேண்டும். இது கன்சம்பராக மாற்றித் தரப்படும்.
4. அப்பணியுள்ள நபர்களுக்கான ஏதாவது வேண்டும்.
5. இதிலிடத்தில் உரிமையாளர்கள் தீர்மானம் எடுக்கப்படும்.

**நுஸ்தூங்குவிடம்**

இலவசம் கற்றுக்கொள்ள ஆசிரியர் கருத்தர வேண்டும் என்று நினைத்தேன். இந்த கோர்ஸ் வாங்கிப் பார்த்தால் ஆசிரியர் வேலையில்லை என்று நினைத்தேன். அதன் காரணமாகத்தான் இப்போது இலவசம் மூன்று நிலைகளில் எப்படி கற்றுக்கொள்வது என்று விளக்கமாகக் கூறினார்கள். இதன் மூலம் சிறந்த இலவசமாக மாற்றம். M. ஏதாவது, மதுரை.

**அற்புதமான கோர்ஸ்**

இரு நாள் கிரயிங் ஸ்கைப்பில் வர முடிந்தது உடனடித்தக் காலப்பகுதி நடைபெறும். இந்த ஆர்ட் கோர்ஸ் முதல்தரத்தின்படி பார்த்தேன். அப்போது 2000ம் இலவசமாக உங்கள் இந்த ஆர்ட் கோர்ஸ் உள்வாங்குவதை அற்புதமானது. அப்போது நானும் இலவசமாக வாங்கி கொண்டு இருக்கிறேன். K. சிவசுந்தரன், கோவை.

**இந்தக் கூப்பனை நிரப்பி உடனே அனுப்பங்கள்**

2211

5 இலவச முராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ.100/-க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்பங்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

**KVR  
INSTITUTE**

No.77, Habibullah Road,  
(Near: Kodambakkam Railway Stn)  
T.Nagar, Chennai - 600 017.  
Ph: 044-814 26 41

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Pincode

✱ "குறுகிய காலப் பயிர்" என்ற தலைப்பின் 'சில வார்த்தைகளைப் படித்தேன்' இத் தலைப்புகள் 1983-ல் (இரண்டாவது பதிப்பில் இன்றியபடி இருந்த) என் கையாளுடன் ஸ்ரீ மஹாபெரிபவர்கள் கண்டனத்தில் சோனாபட்டர் என்ற ஊரில் சந்தித்த பொழுது நிகழ்த்திய சம்பவங்களை நினைவு கூர்ந்து இரண்டாவது பதிப்புத் தொழில் கம்பெனியில் மேலாதிக்கரிடாக இருந்த என் கையாளுடன் மிகவும் கவனமாய், "இரண்டாவது பதிப்புப் பொருட்களை ஒதுக்கி, இயற்கை விளைவாகப் பெருக்க முடியாத, வறியில்லையா" என்ற கிட்டத்தட்ட முக்காய் மணி நேரம் விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார் ஸ்ரீ மஹாபெரிபவர்கள்! இப்பொழுது "பாக்கிசான்ஸ்தான்" என்ற கையாளுடன் நோவாஸ் பதிக்கப்பட்டு சிவசைப் பெற்று வரும் என் கையாளுடன் சோதனை செய்த மருத்துவர்கள் இத் தொழிலுக்கு இரண்டாவது பதிப்புக் கொண்ட தொட்டியும் ஒரு காரணம் என்று கூறுகிறார்கள்! இயற்கை விளைவாகக் கிடைக்கும் கையாளுப் பொருட்களை வறுமையை சந்திக்கின்ற நம் குழந்தைகளை இயற்கையாக மயரச் செய்யும் அறக்கு ஊக்கம் கொடுக்க, சரியான பாதையை கூறுத்துக் கொடுக்க என்வோரும் முன்வர வேண்டும். சென்னை - 85.

இவ்வாறு சந்திரசேகரன்  
✱ சினிமாவின் அல்லாவுகளை தலைப்பில் ஆறு மூலம் ஐந்து தலைப்பில் பத்து விஷயங்களை ஆர். பிரகாஷ் எழுதியிருந்தார் படிக்கவும் சிரிக்கவும் தீவிரமாக இருந்தது. பதினொன்றாவது கையாணம் என்ற ஒன்று தடைபெற்ற முன்பு மிகு. ரூபிஸ், சம்பவம் என்று சிக்கன உடையில் இருக்கும் கந்தாசயி திருமணம் நிச்சயமானவாடல் பதவிசாக பொருள்க்கு மாறும் கணாசைத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் நஞ்சாறு - 9.

✱ "பணம் எங்கே போகிறது?" கட்டுறையில் தரப் பட்டுள்ள எவ்வா குறிப்புகளும் பயனுள்ளவை இக் கட்டுறையை ஒப்பொரு மிகு விலாஸ் பேயிசியஸ் படித்து கடைபிடித்து வந்தால் பணப்பந்தாக்குறை நீங்கி, வறுமையை வராமல் என்பது நினைவாக அயன்பாடு, த சந்திரசேகரன்.

✱ நுகரக் கிணியுமாரி இடம்பெறும் சம்பவம், கையாணங்கள் பற்றிய துணுக்கு. பாவேந்தரின் கோபம் இப்படி இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாகத் திரையப்படும் சம்பந்தங்களைப் பற்றிய கவனயான சில நகல்கள் காணப்பட்டன. பொதுவாக, இதழின் முதல் பக்கம் மருகனா ரமேஷின் வசிகனி இருந்து, கடைசிப் பக்கம் வலிதா ரமேஷின் அங்க

வாய்ப்பு. காசுருடி கமலமேனியின் சாடுதல் ஈறாக, சிறப்பிதழ் என்ற பெயரில் சிறப்பில்லாத இன்றைய சிவசைபின் தன்மையை, வாய்க்கு வாய்க்கென்று வாய்கி யிருக்கிறார்கள். சென்னை - 40.

பி.கே. கிம்பெய்லர்கள்

✱ காங்கிரஸ் பேசும் போது, எத்தனையோ இந்திய வீரர்கள் தங்களுக்கு இன்னுமினா தாய்நாட்டிற்காகத் தந்தது அழியாப் புகழ்பெற்றுள்ளார்கள் அவர்களுக்கு வரிசையில் பம்மாணியும் ஒருவர்களுள் என்றாலும், அந்த இனம் சிவசையின் வீரத்தையின் நெஞ்சம் (கண் களை விழுங்கிய வீரத்தாய்) இதர தாய்மார் களுக்குத் தந்தியுமட்டி தெம்பளிப்பதாக இருந்தது. சென்னை - 78.

மேகலா மாணிக்கம்.

✱ 'சினிமா சிறப்பிதழ்' என்று சொல்லுவதை விட, 'சினிமா சித்தனைச் சிறப்பிதழ்' என்று சொல்லுவது தான் சாவப் பொருத்தமாகும் ஆம்! நடிக-நடிகைகள் போட்டி, திரை விமர்சனம் என்று இவ்வாறாக, வாசகர்கள், படங்களில் வரும் ஊடகிகள், உரை யாட்களை விமர்சனம் செய்யும் நிறுத்தங்களை கட்டிக்காட்டிய விதம் தனி அடக்கிதான். பாண்டிச்சேரி.

அனுபவா கிருஷ்ணமேனா

## பரமாச்சாரியார் கேட்ட கேள்வி

✱ 'வாசு' அவர்களின் 'அக்கியா' சிறுவதை மிகவும் நுண்ணிய ஒரு கருத்தை மிக அழகாகக் கூறியது எவருக்கும், எக்காலத்திலும் தான் மாருக்கும் தேவை

விவகார என்ற உணர்வு வரக்கூடாது நாம் ஒவ் வொருவரும் 'மனிதாபிமானம்' என்ற உணர்வைக் கொள்கையைக் கடைப்பிடித்து வாழத்தான் இந்த நினைவும் யாருக்குமே ஏற்படாது அருமையான கதை சென்னை - 33.

பிரபு ஸ்ரீதரன்.

✱ "பந்தம்" கதை படித்தேன். கதை நேர்த்தி மிக மனதைத் தொட்டது இதில் மனவருத்தம் என்னவென்றால் இதை கதையை சினிமாவில் இதழிலும் படித்தேன். ஒரு படைப்பாளி ஒரே கதையை இருவேறு பத்திரிகைகளுக்கு ஒரே சமயத்தில் அனுப்பி, அதுவும் ஒரே மாதத்தில் இரண்டு புத்தகங்களிலும் பிரசுரமாகி யுள்ளது. வளர் சொத்து சிவசையின்வோ! சென்னை - 28.

பவனி சாரதி.





# பில்ராத்

மருத்துவமனை

வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஒர் முழுமையான தீர்வு

அல்ட்ராசாவுக்  
முறையுடன்  
லேப்ராஸ் கோப்பி  
சிகிச்சை



மூல நோய்க்கு  
அறுவை  
இல்லா

Rx

சிறப்பு சிகிச்சைகள்:

- ❑ அல்சர்
- ❑ அபண்டிஸைடிஸ்
- ❑ கர்ப்பப்பை நோய்
- ❑ பித்தப்பை கற்கள்
- ❑ குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ❑ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ❑ குடும்பக் கட்டுப்பாடு

சிகிச்சை

★ லேசர் சிகிச்சை,

★ கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ❑ ரத்த இழப்பு இல்லை
- ❑ தடிமனு ஏற்படாது
- ❑ உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



**BILLROTH HOSPITAL**  
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையுறை கானல், கெண்டி நகர்,  
கென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.







**வாழ்க்கை**  
யில் முன்னேற  
ஒரே வழி உழைப்பு.  
உழைப்பு.  
உழைப்பு! இதை  
திறைப் பேர்  
சொல்வாரா  
உன்  
ஆனாள்  
கருமை  
பாட  
உழை  
தும் உட

நின்று என்பதற்குப் படிக்கும் கொள்கைக் கொண்டு  
தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் மேல் மன  
வாததான் தாம் எண்ணங்களுக்கும், நினைவுக்  
கூடம், திட்டங்கள் போடவும் உபயோகிக்  
கிறோம்.

அதற்கும் சிறே ஆழம்மரம் (சப் தான்ஷி) உண்மையில் என்ற ஒன்று இருக்கிறது. அதனைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் தாம் நினைத்த காரியங்களில் வெற்றி பெற முடியும்.

அமெரிக்காவின் மிகப் பெரும் மனோ  
தத்துவ திருணர் பேராசிரியர் விஸ்வீயம்  
ஜேம்ஸ் "இன்றைய துவர் உலகின் மிகப்  
பெரும் கண்டுபிடிப்பி மனதின் உள்நிலையம்

மா துறுவதன் மூலம் வெளி வாழ்க்கையில் மகத்தான வெற்றி களைப் பெற முடியும் என்பதுதான்" எஸ். ஜார்

இரும்புத் திரும்ப  
ஒவ்வாறு ஆழத்தி  
நினைப்பதன் மூலமும்,  
தமக்குள்ளேயே ஒரு  
நிரைப்படம் போலக் காண்  
பதன் மூலமும் நம்முடைய  
ஆழமானதின் ஒரு செய்தியைப்  
ஆழமாகப் பதிகக் முடியும்.  
அந்த ஆழமானப் பதிலே  
பிரம்மாண்டமான செக்  
ஸாற்றலாக வெளிப்பட்டு  
எத்தக் தளையையும் மீறி

வேற்றி பெறச் செய்வது ஏனெனில் உள  
விருத்திக்கும் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பே.  
வேண்டிய நம்மைச் சுற்றி நிகழ்வுகளாக தளர்  
பெறுகின்றன இது சந்தேகமே இல்லாத  
உண்மை

சரி இதை எப்படி கடைமுறையில்  
சாதிப்பது?

தொடரத்த விநாடிகளை ஆராய்ச்சிகளில் திருப்தியை அளிப்பதற்கும் ஒன்று நம்முடைய மனதில் ஒரு நொடிக்கு 14 முதல் 20 சுற்றுகள் எண்ணக்கூடிய கழலுக்கிறது. இவையே பீட்டா திவை (beta Level) என்கிறார்கள். அந்த மனவாதமே அமைதிப்படுத்தி வினாடிக்கு 8-12 மடங்கு எண்ணச் சுற்றிவிட்டுக் கொண்டு வருவது ஆல்பா திவை (Alpha Level) இவையே தியான திவை என்று கூடச் சொல்லலாம். இந்த ஆல்பா திவைமீறியுள்ள மனமே ஒரு காயத்தையோடு மாற்றுகிறது. இந்த நிலைக்கு நம் மனதை எப்படிச் கொண்டு வருவது?

இது ஒன்றும் பெரிய விதமான இயல்பு.

**தாய்மொழி!**

திராவிடத் தீர்மானத்தின்படி இலட்சியத்தின் அளவை முடியவில்லையென பள்ளு வகுத்தும் தம்பியில் பாலுக்கும் உண்டு

ஆனால் வெற்றியாளர்களில் பலரும் தாங்கள் அறிந்தோ அறிவாமலோ மூடக்குள் இருக்கும் ஒரு வித்தைதான் சக்திஎனப் பதன் படுத்தி இருக்கிறார்கள். அதுதான் அவர்களின் மாதிரிப் வெற்றிக்குக் காரணம்.

இந்த ஆச்சரியமூட்டும் சத்தியை நீங்கள் பார்ப்பதுதான். வாழ்க்கையில் நீங்கள் தினசரி வெற்றிகளைப் பெற முடியும். ஒரு சாமத்தேய பகவைக் கையில வைத்திருப்பது போல! நான் அந்தச் சிறந்த உதாரணம் ஒரு மிகப் பெரும் திருமணத்தின் உதாரணம் பொது மேலாண்மை இருக்கும் நான் இந்த 'டெக்னிக்ஸ்' உபயோகித்து வெற்றி பெற்று இருக்கிறேன்.

எனவன் வித்தவனது (அது) விநிகரவது -அது?

தமிழகம் மலம் எழும் மலர்ச்சி இது



**TEAM**  
**(S)**  
**REPORTING**

- an exelling report on the gala event conducted by Gokulam

## Resurgence of Ancient Medicine

- insight column featuring Ayurveda



## The Asian 'KICK-OFF'

- Cover story on the much awaited 'world' event



Look out for the announcements regarding the 'Happy Birthday' special!

**ANNOUNCEMENT**  
**GOKULAM**

The monthly magazine for children  
47, Jawaharlal Nehru Road,  
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

கனகசபை மேல்நோக்கி மெதுவாகக் கொண்டு சென்று அமைதியாக முடிக்க கொள்ளுங்கள். நூறிவிடுத்து ஒன்று வரை தலைநீராக எண்ணுவர்கள். அந்த அளவு தேவையில்லாதவர்கள் 50விருந்து கூட ஆரம்பிக்கலாம். மனதுக்குப் பிடித்த மெல்லிய இனையை மெதுவாக பின்னணியில் இனக்கச் செய்யலாம் தேவை மென்றால். எண்ணிக்கை என்னும் போது முழுமைமாக அதன் மீது கவனம் கொண்டு எண்ண வேண்டும்.

இப்போது உங்களின் எண்ண வேகம் குறைந்து விடும். மூச்சும் நிதானப்பட்டு விடும். இதுவே ஆல்ஃபா நிலை.

இந்த நிலையில் உங்கள் இலட்சியத்தை அப்படியே படமாகக் கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் மேல் வெறுப்பு கொண்ட பனிதளர் முன்னிலை நிறுத்தி அவருக்கு அபரிபிதமான அன்பைக் கொடுங்கள். அதே போல் உங்கள் மேல் அவரையும் அன்பு செலுத்திக் கொடுங்கள்.

ஓர் 'மிராகிள்' போல அயசுரூப நடைவடிக்கைகள் மாறுவதை ஒரு மாதத்தில், ஒரு வாரத்தில் நீங்கள் காண முடியும்.

இது போல எது வேண்டுமானாலும்... ஆல்ஃபா நிலை மனம் உங்களுக்கு எந்தையும் சாதித்துத் தரும். எந்தப் பிரச்சனைகளும் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். எந்த உயர்திசைகளையும் சாதிக்கலாம் இந்த ஆல்ஃபா நிலைக்கு அடிக் கடி சென்று உங்கள் நிலையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதனை மேலும் வலுவாக்க...

• உங்கள் கணவுகளை ஒரு பேப்பர் எடுத்து எழுதுங்கள்.

• அவை நிறைவேறிய பிறகு எப்படி இருக்குமோ அதை அப்படியே ஆல்ஃபா நிலை மனதில் பார்த்து ஆளத்தப்படுங்கள்.

• உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துதற்காக (முதலியெய்) இளைவனுக்கு மனப் பூர்வமாக நன்றி செலுத்துங்கள்.

• உங்கள் இலட்சியத்தைச் செயல்படுத்த உடனடி செயல்பாடுகளில் இறங்குங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை நீங்கள் நினைத்தபடி எப்படியெல்லாம் மாறுகிறது என்பதை ஆச்சரியத்தோடு உணர்வீர்கள். ஏனெனில் இதை நான் பலமுறை செயல்படுத்தி உணர்ந்தவர்.

வாழ்க்கை உயர்விற்கும், குடும்பச் சூழ்நிலைகளை மாற்றிக் கொண்டுவர்தற்கும் கல்வியில் மிகப் புத்திகாஸித்தனமாக விளங்குவதற்கும்... இப்படி எந்த நிலைக்கு வேண்டுமானாலும் இந்த 'புகிதியை'ப் பயன்படுத்துதிக் கொள்ளலாம்.

ஆம், இமாவய வெற்றிகள் உங்களுக்கு சாத்தியமே!

— கே. வி. ராஜகோபாலன்



**1996** ம் வருடம் என் தம்பி

ஆஸ்டின் திருமணம் திருவனந்தபுரத்தில் நடந்தது. திருமணம் முடிந்தனையோடு நாங்கள் ஊர் கழிப்பார் பர்க்க இளம்பிணைம். நாங்கள் அன்று கோவனம் பீச்சிக்கு சென்றோம். திரும்பிய பக்கமெல்லாம் வெளிதாட்டவர் கூட்டம். அவர்களுடன் பேச வேண்டும். இந்தியாவைப் பற்றி அவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது என் ஆசை.

ஆனால் எனக்கு வெறும் பட்டவர் இங்கிலிஷ் அதாவது அரைகுறை இங்கிலிஷ்தான் தெரியும்.

நாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த இளைநீர் கடைசிய நோக்கி ஒரு வெளிநாட்டுப் பெண்மணி வந்தார். அப் பெண்மணியைப் பார்த்து நான் ஹலோ என்று சொன்னேன். அவரும் ஹலோ என்றார். என்னை நான் அந்நி முகப்படுத்திக் கொள்ள விரும்பி, I am Ram, We ... Madurai ...

Virudhunagar என்று தட்டுத் தடுமாறிக் கூறினேன். உடனே அப்பெண்மணி I am Karolin, from London என்றார். அடுத்து என்ன பேசுவது என்று எனக்கு குழப்பமாக இருந்தது. ஏதாவது பேசுவாம் என நினைத்து Please Madam. You ... me ... with photo ... like என்றேன். அதாவது உங்களுடன் நான் ஒரு போட்டோ எடுத்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன் என்பதை எனக்குத் தெரிந்த இங்கிலிஷில்

“

இந்தியாவைப் பற்றி அவர்கள்

என்ன

நினைக்கிறார்கள்

என்று கேட்டுத்

தெரிந்து கொள்ள

வேண்டும் என்பது

என் ஆசை.



என்னைச் சிந்திக்க வைத்த போட்டோவை நான் இன்னும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன்.

”

உளறினேன். நான் என்ன சொல்வது வருகிறேன் என்பது அப்பெண்மணிக்குப் புரியாமல் தலைவலிச் சாப்த்து What? என்றார். இதைக் கவனித்த இளைநீர் கடைக்காரர், ஆங்கிலேயப் பெண்மணியிடம் She wants to have a snap with you என்று அழகாக ஆங்கிலத்தில் பேசினார். அந்த சாதாரண விவாபாரியின் ஆங்கில அறிவைக் கண்டு பிரமித்துப் போன நான் என்னு அறிவாளமையக் கண்டு மிகவும் வருத்தினேன்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற பலதரப்பட்ட மனிதர்களை சந்திக்க வேண்டும். பலதரப்பட்ட மனிதர்களிடம் பேசிப் பழக ஆங்கில அறிவு அவசியம் என்பதை உணர்ந்தேன். அடுத்த வாரமே நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டில் சேர்ந்தேன். இன்று இங்கிலிஷில் கசுரமாக, சரளமாகப் பேசுகிறேன். ஓர் இளைநீர் கடைக்காரர் இவ்வளவு அழகாகப் பேசும் பொழுது நம்மால் மட்டும்

முடியாதா என்ற சிந்தனை நான் என்னை விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டை அணுகச் செய்தது. என்னைச் சிந்திக்க வைத்த போட்டோவை நான் இன்னும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து வருகிறேன். என்னை இங்கிலிஷில் பேச வைத்த விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டிற்கு நன்றி! நன்றி! நன்றி!

சு. அருண் ராணி,  
விருதுநகர்.

விட்டிலிருந்தபடியே, ஒய்வு நேரத்தில் தீங்கான கவயமாக இங்கிலிஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம். ஒரு போஸ்ட் கார்டில் நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் சொன்னேன் சேர விரும்புகிறேன் என்று எழுதி விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட், P.B.No.M.R.4986, 9, மேட்டி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017. என்ற முகவரிக்கு இந்த அனுப்புங்கள். பதிநி விவரங்களை உடனே அனுப்புகிறோம். போன் : 4347034, 4356638.

+2 தேர்வில் வெற்றி பெற்ற மாணவிகளுக்கு எங்களின் தெஞ்சாந்த வாய்த்துள்ளது!

# அருள்மிகு அக்லாண்டேஸ்வர் மகளிர் கல்லூரி



வந்தவாசி - திண்டிவனம் சாலை, வந்தவாசி - 604 408,  
திருவண்ணாமலை DI. ௫ : 04183 - 26298 / 25713

சென்னை பல்கலைக்கழக அங்கீகாரம் பெற்றது.  
G.O. Ms, NO.586 DI. 21.07.95

சேர்க்கை அறிக்கை : 2002 - 2003

கீழ்க்கண்ட இளநிலை மற்றும் முதுநிலை பட்ட வகுப்புகளுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

## தன்கொடை இல்லை.

இளநிலை பட்ட வகுப்புகள்	பயிற்சி கட்டணம்	முதுநிலை பட்ட வகுப்புகள்	பயிற்சி கட்டணம்
1. B.Sc., Bio-chemistry	10,000	1. M.Sc., Bio-chemistry	25,000
2. B.Sc., Microbiology	10,000	2. M.Sc., Applied Microbiology	28,000
3. B.Sc., Computer Science	15,000	3. * M.Sc., Information Technology	28,000
4. B.Sc., Nutrition & Dietetics	7,500	4. * M.Sc., Bio-informatics	28,000
5. B.C.A.	15,000		
6. B.Com.	8,000		
7. * B.Sc., Maths	7,500		

\* பல்கலைக்கழக அனுமதிக்காக

முதுநிலை மெட்ரி : தமிழ் / தெலுங்கு / ஹிந்தி பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது.

கல்லூரி அலுவலகத்தில் ரூ.90/- ஐ தேரிடையாக செலுத்தி விண்ணப்பத்தினைப் பெறலாம். அல்லது ரூ.105/-ஐ முதல்வர், ஸ்ரீ அக்லாண்டேஸ்வரி மகளிர் கல்லூரி எனும் பெயருக்கு வரையோரையாக (D.D.) அனுப்பி தபால் மூலமும் விண்ணப்பத்தினை பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு பட்ட வகுப்பிற்கும் தனித்தனியாக ஸ்ரீத்தி செய்யப்பட்ட விண்ணப்பங்கள் +2 / இளமறிவியல் தேர்வு முடிவுகள் அறிவிக்கப்பட்ட 10 நாட்களுக்குள் வந்து சேர வேண்டும். கல்லூரியின் தனிச்சிறப்புகள் :

1. அண்ணா பல்கலைக்கழகம் மற்றும் எம்.மாஸ் திருவனமூலம் இணைத்து நடத்தும் AU-ITEC எனும் உள்ளது.
2. Accounts பாடம் கணினி மூலம் பயிற்றுவிக்கப்படுகின்றது.
3. கல்லூரி வெளி தேர்வுகளில் ஆங்கிலம் பேசுவதற்குண்டான வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.
4. அனுபவமும், நகுதியும், திறமையும் வாய்ந்த பேராசிரியைகள் பயிற்றுவிக்கின்றனர்.
5. ஒழுக்கமும், திறமையும், தன்னம்பிக்கையும் திறநத மாணாக்கியர்களை உருவாக்குவதே இதன் முக்கிய தோக்கம்.
6. கல்லூரி பேருந்து வசதி உள்ளது.
7. நவீன ஆய்வுக்கூட வசதி பெற்றது.
8. தங்கும் விடுதி வசதி உள்ளது.
9. அதிக நூல்களைப் பெற்றுள்ள வசதியான நூலகம் உள்ளது.

கவனி அபேதானத்தா கல்வி அறக்கட்டளை - வந்தவாசி.

திரு. B. முனிகந்திரம்,

சேர்மன்

Dr.சாமித்திரி தேவராஜ்,

முதல்வர்



“என் தொப்பை

அளவு போறாது என்று என்னை போலீஸில் சேர்த்துக் கொள்ள மறுத்து விட்டார்கள்” என்று ஒருவர் சொல்வதாக ஒரு நேரக் இப்படி போலீஸ்காரர்களின் தொப்பி-வாமி-தொப்பை பற்றி கேலி செய்வாந் (பாவம்!) பத்திரிகையோ சினிமாவோ இருக்க முடியாது.

இந்த தொப்பை போலீஸ்காரர்களின் ஏகபோக சொத்து என்ன? அவர்களுக்கு மட்டும்தான் தொப்பை இருக்கிறதா? வீட்டு வாசலில் ஒரு அளரமணி நின்று கொண்டு பத்து நிமிடமே போதும்!) போலீஸார் வருவாரை வேடிக்கை பாருங்கள். பத்திய் வட்டு பேருக்காவது (ஆண், பெண் அடங்கலாக) தொப்பை இருக்கும். அதுவும் ஒரு (நடுதர) வயது வந்து விட்டால் போதும்.

இந்த பாளை வலிது

# தொப்பை

க(ரு)றைய  
என்ன  
வழி?



(பண்பு)படை உள்ளவர்களில் லக்ஷணம் என்றார்கள். ஓரளவு உண்மை.

என்ன காரணம்?

“வயசாச்சு” என்று சொல்லி தப்பிக்க வேண்டாம். “சாப்பாட்டாட குறைச்சாச்சு, பிரயோஜனமில்லை” என்று சாக்கு சொல்ல வேண்டாம் “உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் ஒது? வேஸையே சரியாக இருக்கிறது” என்று தட்டிக் கூறிக்க வேண்டாம்.

ஏனென்றால் தப்பும் முழுதாக உங்கள் மேல் இல்லை. (அப்பாடா என்று உங்கள் முகத்தில் புண்ணை வருகிறதா? அவசரப்பட வேண்டாம்)

இதில் நம்முடைய தவறான உணவு முறை, வாழ்க்கை முறை மட்டுமில்லை, இதைப் பற்றி நமக்குச் சரியாகத் தெரியாததும் ஒரு முக்கியக் காரணம்.

இது எல்லாத்துக்கும் முனவால் நம் உடல் கூறு பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுவும் வலிற்றுப் பகுதியின் அளமப்பு பற்றிக் கட்டாயம் தெரிய வேண்டும்.



இந்த (பாணன்) வயிறு மூன்று அடுக்குகள் (வேயர்) கொண்டது.

1. வெளிப்புற கொழுப்புச் சத்து நிறைந்து.
2. தடுவிலுள்ள தசைகள் கொண்டது.
3. உள்ளேயிருப்பது தொங்கிய குடங்கள்.

இதனால் தொப்பை விழுவது வெறும் கொழுப்புச் சத்து அதிகமாகதான் மட்டுமில்லை. தொப்பை கரைவ இந்த மூன்றையும் சேர்த்து 'வெளிக்க' வேண்டும்.

1. வெளிப்புற கொழுப்பைக் கரைக்க வேண்டும்.

1. நீடுவிலுள்ள தசைகளை வலுப்படுத்த வேண்டும்.

3. சரியான உணவு வகைகளை மூலம் தொப்பின்ற குடங்களை இறக்க வேண்டும்.

இதனால்தான் நாம் முதலில் சொன்னது போல பலருக்கு அவர்களின் முயற்சி நோய் வியல் முடிவிறது. அப்படியே எடை குறைந்தாலும் வயிற்றுப்பகுதி 'கொடகொட' வென்று தொங்க ஆரம்பிக்கிறது.

புது ஆராய்ச்சிகளின்படி இந்தத் தொப்பை விழுவதற் காரணங்கள் ஐந்து கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றையும் அறிந்து எல்லாவற்றுக்கும் போதிய கவனமும் முயற்சியும் செலுத்தினால் எப்படியப்பட்ட 'அடம்பிடிக்கும்' தொப்பை கூட வழிக்கு வந்து விடும்.

இந்த பாணன் வயிறு சுரப்பஸ்திரீசுவின் வயிறு போல மூன்று மாதம், ஆறு மாதம், ஒன்பது (நிறை) மாதம் அளவில் இருக்கும்.

ஒழுங்காக முறை தவறாமல் முதலில் சொன்ன மூன்று முறைகளைக் கடைபிடித்தால் ஒரு மாதம், மூன்று மாதம், நான்கு மாதமும் ஆகும் பவன தெரிய.

சரி, இப்போது புது ஆராய்ச்சியில் ஐந்து கண்டுபிடிப்புகள் என்ன என்று பாரக்கலாமா?

## 1. உடற்பயிற்சி :

உடற்பயிற்சி செய்யும் போது பலர் சைத வேண்டுமானாலும் செய்தால் தொப்பை குறைவுமென்று நினைக்கிறார்கள். இது முற்றிலும் தவறானது என்கிறார் ஆராய்ச்சியாளர் ஃபிராங்க் காய்பியூக்ஸி. இவர் அமெரிக்க (பல புத்தகங்கள் எழுதியிருப்பதோடு சீனியர். டி.ஐ.சி. தடிக் நடவடிக்கைக்குத் தனிப்பட்ட பயிற்சி யாளரும் கூட.

"ரொம்ப சிலருக்குத்தான் வயிற்றுப் பகுதி கில் சைதையைக் குறைக்கும் சரியான பயிற்சி தெரியும். பலர் வெறும் உட்கார்ந்து எழுந்திருப்பது செய்தால் பலன் கிடைக்குமென்று தவறாக நினைக்கிறார்கள்" என்கிறார். இது கால களுக்குத் பின்புத்தாக்கும் தான உதவும்.

இந்த வசதிகள் பெருகிவிட்ட விழுஞ்சான்

புத்தகில் இருப்பு, வயிற்றுப் பகுதியை உரியோ இக்காயமேயே அவை வலுவியுந்து நொங்க ஆரம்பிக்கின்றன.

சரியான உடற்பயிற்சி வயிற்றுப் பகுதியில் உளை தசைகளை வலுப்படுத்த வேண்டுமே தவிர அதாவசியமான கழுத்து, தோள்பட்டை, முதுகு போன்றவைகளையல்ல.

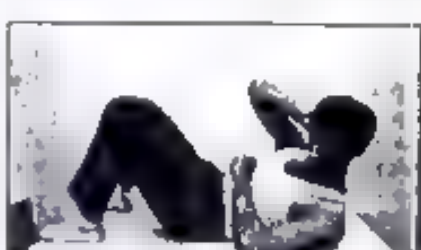
வயிற்றுப் பகுதியை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி கள் ஆறு இடோ. ஒவ்வொரு வகைப் பயிற்சி கின் போதும் அந்தப் பகுதி யீது விரய்களை வைத்துக் கொண்டால் தசைகளின் இறுக்கம் தெரிய வேண்டும் அப்போதுதான் அவைகள் சரியாக வலுப்படுகிறது என்று தெரியும்.

1. மேல் நடுப்பக்கம் : மல்லாக்கப் படுத்துக் கொண்டு தசையையும் தோள்களையும் தூக்கி மேலும் அடி முதுகு தரையில் பட்டபடி.



இருக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக கீழே இறங்க வேண்டும் இப்படி நிதானமாக சீராகச் செல்ல வேண்டும். முதுகை ரொம்ப தூக்கி வைக்க வேண்டியதே இடங்களுக்கு (முதுகு, கழுத்து எக்ஸ்டர்) அழுத்தம் ஏற்படும்.

1. மேல் வலது பக்கம் திரும்புதல் (முதுக்குதல்) : வலது கையை கழுத்துக்குப்



பின்னாலும் இடதுகையை வயிற்றின் மேலேயும் (அழுத்தம் உணர்) வைக்கவும். இடதுபுற மாக வளைத்து வலதுகையால் கழுத்தைத் திரும்புவது போல மேலே தூக்கவும். இடது தோள் தரையிலேயே இருக்க வேண்டும் நிதானமாக கீழே இறக்கவும்.

3. மேல் இடது பக்க முதுக்குதல் : வலது முதுகுத் தோளையே இடது பக்கம் திரும்ப வேண்டும்.



# கஸ்தூரி கைத்தறி சேலைகள்

## Washable - Guaranteed - Fast Colour

பொள்ளாச்சி & கோவை காட்டன் சேலைகள் (New - Fancy - Fine)  
 தில்லி காட்டன் & பம்பாய் காட்டன் சேலைகள் (Latest - Exclusive)  
 சூப்பர் பத்திக் பிரின்டட் & வாயில் சேலைகள் (Summer Cool)  
 காஞ்சி & செட்டிநாடு காட்டன் சேலைகள் (Colour Fully Checked)  
 காட்டன் கடிதார் துணிகள் & மெத்தை விரிப்புடன்-  
 (New Checked & Printed)

தயாரிப்பாளர்கள்

**PKC. PARAMASIVEN  
 SRI KASTHURI & COY**  
 45/163, S.S.KOIL STREET,  
 POLLACHI - 642 001.

☎ : 04259 - 227695, 228106



### ❧ LUCKY GANESSHA / துதிச்சுட பிள்ளையார்

தங்கள் பிள்ளையாரும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையாரும். 'சுத்தி கண்ண' என்ற அழகுமிகவும் இம்  
 அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார் கைவரையால் 'கா'ந்தியின் 'விடை' என்ற உலகத் தலைநகரமாகிய  
 கருவங்காவிலிருந்து இம் பிள்ளையார் கைகள் வந்த பிள்ளையார் பாடலில் வாய்மையின்  
 அதிர்ஷ்டத்தையும் இப்பெருந்திரு விழாவையும் சொல்லித் தருகிறோம். இம் விழாவை முழு முழுதும்  
 தங்கள் கருவங்காத் பிள்ளையார் அதிர்ஷ்டத்தின் மூலம் இம் பிள்ளையாரின் பரிசாக  
 துதிச்சுடவும், இவ்வாறு பெற்றெடுத்ததையும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையாராகவே விசேஷ முறையில் நினைவு  
 வைக்க வேண்டும்.

### LUCKY GANESSHA

No.10, 1<sup>st</sup> Floor, ALBA HALL, New No. 4 Old No. 100,  
 Mandam Road, Egmore, Chennai - 600 002 Tel : 91 - 44 - 666367.  
 E-mail : luckyganessha@yahoo.com

IN YOUR LOCALITY PLEASE CONTACT OUR HONBLE FRANCHISE HOLDER  
 WHERE YOU COULD GET SANYOON SHIRAZ'S LUCKY GANESSHA.

All money order / drafts should be in favour of "LUCKY GANESSHA"  
 Please mention your correct address with phone number.

பரிசு	பரிசு எண்ணம்		SPECIAL GOLD	
	1/2 பவுன் (1.25)	1/4 பவுன் (0.62)	1/2 பவுன்	1/4 பவுன்
சந்திரன் மட்டில்	Rs. 12	Rs. 12	Rs. 12	Rs. 120
மேனாதிருமலை	Rs. 60	Rs. 60	Rs. 75	Rs. 120
மேனாதிருமலை	US \$ 25.00	For one piece in all the 1000 Includes 1 Unit Lucky Ganessha		

CHENNAI: 600002, 600007, 600012, 600013, 600014, 600015, 600016, 600017, 600018, 600019, 600020, 600021, 600022, 600023, 600024, 600025, 600026, 600027, 600028, 600029, 600030, 600031, 600032, 600033, 600034, 600035, 600036, 600037, 600038, 600039, 600040, 600041, 600042, 600043, 600044, 600045, 600046, 600047, 600048, 600049, 600050, 600051, 600052, 600053, 600054, 600055, 600056, 600057, 600058, 600059, 600060, 600061, 600062, 600063, 600064, 600065, 600066, 600067, 600068, 600069, 600070, 600071, 600072, 600073, 600074, 600075, 600076, 600077, 600078, 600079, 600080, 600081, 600082, 600083, 600084, 600085, 600086, 600087, 600088, 600089, 600090, 600091, 600092, 600093, 600094, 600095, 600096, 600097, 600098, 600099, 600100, 600101, 600102, 600103, 600104, 600105, 600106, 600107, 600108, 600109, 600110, 600111, 600112, 600113, 600114, 600115, 600116, 600117, 600118, 600119, 600120, 600121, 600122, 600123, 600124, 600125, 600126, 600127, 600128, 600129, 600130, 600131, 600132, 600133, 600134, 600135, 600136, 600137, 600138, 600139, 600140, 600141, 600142, 600143, 600144, 600145, 600146, 600147, 600148, 600149, 600150, 600151, 600152, 600153, 600154, 600155, 600156, 600157, 600158, 600159, 600160, 600161, 600162, 600163, 600164, 600165, 600166, 600167, 600168, 600169, 600170, 600171, 600172, 600173, 600174, 600175, 600176, 600177, 600178, 600179, 600180, 600181, 600182, 600183, 600184, 600185, 600186, 600187, 600188, 600189, 600190, 600191, 600192, 600193, 600194, 600195, 600196, 600197, 600198, 600199, 600200, 600201, 600202, 600203, 600204, 600205, 600206, 600207, 600208, 600209, 600210, 600211, 600212, 600213, 600214, 600215, 600216, 600217, 600218, 600219, 600220, 600221, 600222, 600223, 600224, 600225, 600226, 600227, 600228, 600229, 600230, 600231, 600232, 600233, 600234, 600235, 600236, 600237, 600238, 600239, 600240, 600241, 600242, 600243, 600244, 600245, 600246, 600247, 600248, 600249, 600250, 600251, 600252, 600253, 600254, 600255, 600256, 600257, 600258, 600259, 600260, 600261, 600262, 600263, 600264, 600265, 600266, 600267, 600268, 600269, 600270, 600271, 600272, 600273, 600274, 600275, 600276, 600277, 600278, 600279, 600280, 600281, 600282, 600283, 600284, 600285, 600286, 600287, 600288, 600289, 600290, 600291, 600292, 600293, 600294, 600295, 600296, 600297, 600298, 600299, 600300, 600301, 600302, 600303, 600304, 600305, 600306, 600307, 600308, 600309, 600310, 600311, 600312, 600313, 600314, 600315, 600316, 600317, 600318, 600319, 600320, 600321, 600322, 600323, 600324, 600325, 600326, 600327, 600328, 600329, 600330, 600331, 600332, 600333, 600334, 600335, 600336, 600337, 600338, 600339, 600340, 600341, 600342, 600343, 600344, 600345, 600346, 600347, 600348, 600349, 600350, 600351, 600352, 600353, 600354, 600355, 600356, 600357, 600358, 600359, 600360, 600361, 600362, 600363, 600364, 600365, 600366, 600367, 600368, 600369, 600370, 600371, 600372, 600373, 600374, 600375, 600376, 600377, 600378, 600379, 600380, 600381, 600382, 600383, 600384, 600385, 600386, 600387, 600388, 600389, 600390, 600391, 600392, 600393, 600394, 600395, 600396, 600397, 600398, 600399, 600400, 600401, 600402, 600403, 600404, 600405, 600406, 600407, 600408, 600409, 600410, 600411, 600412, 600413, 600414, 600415, 600416, 600417, 600418, 600419, 600420, 600421, 600422, 600423, 600424, 600425, 600426, 600427, 600428, 600429, 600430, 600431, 600432, 600433, 600434, 600435, 600436, 600437, 600438, 600439, 600440, 600441, 600442, 600443, 600444, 600445, 600446, 600447, 600448, 600449, 600450, 600451, 600452, 600453, 600454, 600455, 600456, 600457, 600458, 600459, 600460, 600461, 600462, 600463, 600464, 600465, 600466, 600467, 600468, 600469, 600470, 600471, 600472, 600473, 600474, 600475, 600476, 600477, 600478, 600479, 600480, 600481, 600482, 600483, 600484, 600485, 600486, 600487, 600488, 600489, 600490, 600491, 600492, 600493, 600494, 600495, 600496, 600497, 600498, 600499, 600500, 600501, 600502, 600503, 600504, 600505, 600506, 600507, 600508, 600509, 600510, 600511, 600512, 600513, 600514, 600515, 600516, 600517, 600518, 600519, 600520, 600521, 600522, 600523, 600524, 600525, 600526, 600527, 600528, 600529, 600530, 600531, 600532, 600533, 600534, 600535, 600536, 600537, 600538, 600539, 600540, 600541, 600542, 600543, 600544, 600545, 600546, 600547, 600548, 600549, 600550, 600551, 600552, 600553, 600554, 600555, 600556, 600557, 600558, 600559, 600560, 600561, 600562, 600563, 600564, 600565, 600566, 600567, 600568, 600569, 600570, 600571, 600572, 600573, 600574, 600575, 600576, 600577, 600578, 600579, 600580, 600581, 600582, 600583, 600584, 600585, 600586, 600587, 600588, 600589, 600590, 600591, 600592, 600593, 600594, 600595, 600596, 600597, 600598, 600599, 600600, 600601, 600602, 600603, 600604, 600605, 600606, 600607, 600608, 600609, 600610, 600611, 600612, 600613, 600614, 600615, 600616, 600617, 600618, 600619, 600620, 600621, 600622, 600623, 600624, 600625, 600626, 600627, 600628, 600629, 600630, 600631, 600632, 600633, 600634, 600635, 600636, 600637, 600638, 600639, 600640, 600641, 600642, 600643, 600644, 600645, 600646, 600647, 600648, 600649, 600650, 600651, 600652, 600653, 600654, 600655, 600656, 600657, 600658, 600659, 600660, 600661, 600662, 600663, 600664, 600665, 600666, 600667, 600668, 600669, 600670, 600671, 600672, 600673, 600674, 600675, 600676, 600677, 600678, 600679, 600680, 600681, 600682, 600683, 600684, 600685, 600686, 600687, 600688, 600689, 600690, 600691, 600692, 600693, 600694, 600695, 600696, 600697, 600698, 600699, 600700, 600701, 600702, 600703, 600704, 600705, 600706, 600707, 600708, 600709, 600710, 600711, 600712, 600713, 600714, 600715, 600716, 600717, 600718, 600719, 600720, 600721, 600722, 600723, 600724, 600725, 600726, 600727, 600728, 600729, 600730, 600731, 600732, 600733, 600734, 600735, 600736, 600737, 600738, 600739, 600740, 600741, 600742, 600743, 600744, 600745, 600746, 600747, 600748, 600749, 600750, 600751, 600752, 600753, 600754, 600755, 600756, 600757, 600758, 600759, 600760, 600761, 600762, 600763, 600764, 600765, 600766, 600767, 600768, 600769, 600770, 600771, 600772, 600773, 600774, 600775, 600776, 600777, 600778, 600779, 600780, 600781, 600782, 600783, 600784, 600785, 600786, 600787, 600788, 600789, 600790, 600791, 600792, 600793, 600794, 600795, 600796, 600797, 600798, 600799, 600800, 600801, 600802, 600803, 600804, 600805, 600806, 600807, 600808, 600809, 600810, 600811, 600812, 600813, 600814, 600815, 600816, 600817, 600818, 600819, 600820, 600821, 600822, 600823, 600824, 600825, 600826, 600827, 600828, 600829, 600830, 600831, 600832, 600833, 600834, 600835, 600836, 600837, 600838, 600839, 600840, 600841, 600842, 600843, 600844, 600845, 600846, 600847, 600848, 600849, 600850, 600851, 600852, 600853, 600854, 600855, 600856, 600857, 600858, 600859, 600860, 600861, 600862, 600863, 600864, 600865, 600866, 600867, 600868, 600869, 600870, 600871, 600872, 600873, 600874, 600875, 600876, 600877, 600878, 600879, 600880, 600881, 600882, 600883, 600884, 600885, 600886, 600887, 600888, 600889, 600890, 600891, 600892, 600893, 600894, 600895, 600896, 600897, 600898, 600899, 600900, 600901, 600902, 600903, 600904, 600905, 600906, 600907, 600908, 600909, 600910, 600911, 600912, 600913, 600914, 600915, 600916, 600917, 600918, 600919, 600920, 600921, 600922, 600923, 600924, 600925, 600926, 600927, 600928, 600929, 600930, 600931, 600932, 600933, 600934, 600935, 600936, 600937, 600938, 600939, 600940, 600941, 600942, 600943, 600944, 600945, 600946, 600947, 600948, 600949, 600950, 600951, 600952, 600953, 600954, 600955, 600956, 600957, 600958, 600959, 600960, 600961, 600962, 600963, 600964, 600965, 600966, 600967, 600968, 600969, 600970, 600971, 600972, 600973, 600974, 600975, 600976, 600977, 600978, 600979, 600980, 600981, 600982, 600983, 600984, 600985, 600986, 600987, 600988, 600989, 600990, 600991, 600992, 600993, 600994, 600995, 600996, 600997, 600998, 600999, 601000, 601001, 601002, 601003, 601004, 601005, 601006, 601007, 601008, 601009, 601010, 601011, 601012, 601013, 601014, 601015, 601016, 601017, 601018, 601019, 601020, 601021, 601022, 601023, 601024, 601025, 601026, 601027, 601028, 601029, 601030, 601031, 601032, 601033, 601034, 601035, 601036, 601037, 601038, 601039, 601040, 601041, 601042, 601043, 601044, 601045, 601046, 601047, 601048, 601049, 601050, 601051, 601052, 601053, 601054, 601055, 601056, 601057, 601058, 601059, 601060, 601061, 601062, 601063, 601064, 601065, 601066, 601067, 601068, 601069, 601070, 601071, 601072, 601073, 601074, 601075, 601076, 601077, 601078, 601079, 601080, 601081, 601082, 601083, 601084, 601085, 601086, 601087, 601088, 601089, 601090, 601091, 601092, 601093, 601094, 601095, 601096, 601097, 601098, 601099, 601100, 601101, 601102, 601103, 601104, 601105, 601106, 601107, 601108, 601109, 601110, 601111, 601112, 601113, 601114, 601115, 601116, 601117, 601118, 601119, 601120, 601121, 601122, 601123, 601124, 601125, 601126, 601127, 601128, 601129, 601130, 601131, 601132, 601133, 601134, 601135, 601136, 601137, 601138, 601139, 601140, 601141, 601142, 601143, 601144, 601145, 601146, 601147, 601148, 601149, 601150, 601151, 601152, 601153, 601154, 601155, 601156, 601157, 601158, 601159, 601160, 601161, 601162, 601163, 601164, 601165, 601166, 601167, 601168, 601169, 601170, 601171, 601172, 601173, 601174, 601175, 601176, 601177, 601178, 601179, 601180, 601181, 601182, 601183, 601184, 601185, 601186, 601187, 601188, 601189, 601190, 601191, 601192, 601193, 601194, 601195, 601196, 601197, 601198, 601199, 601200, 601201, 601202, 601203, 601204, 601205, 601206, 601207, 601208, 601209, 601210, 601211, 601212, 601213, 601214, 601215, 601216, 601217, 601218, 601219, 601220, 601221, 601222, 601223, 601224, 601225, 601226, 601227, 601228, 601229, 601230, 601231, 601232, 601233, 601234, 601235, 601236, 601237, 601238, 601239, 601240, 601241, 601242, 601243, 601244, 601245, 601246, 601247, 601248, 601249, 601250, 601251, 601252, 601253, 601254, 601255, 601256, 601257, 601258, 601259, 601260, 601261, 601262, 601263, 601264, 601265, 601266, 601267, 601268, 601269, 601270, 601271, 601272, 601273, 601274, 601275, 601276, 601277, 601278, 601279, 601280, 601281, 601282, 601283, 601284, 601285, 601286, 601287, 601288, 601289, 601290, 601291, 601292, 601293, 601294, 601295, 601296, 601297, 601298, 601299, 601300, 601301, 601302, 601303, 601304, 601305, 601306, 601307, 601308, 601309, 601310, 601311, 601312, 601313, 601314, 601315, 601316, 601317, 601318, 601319, 601320, 601321, 601322, 601323, 601324, 601325, 601326, 601327, 601328, 601329, 601330, 601331, 601332, 601333, 601334, 601335, 601336, 601337, 601338, 601339, 601340, 601341, 601342, 601343, 601344, 601345, 601346, 601347, 601348, 601349, 601350, 601351,

4. **கீழ் தடுப்பாகம் :** முழங்கால்வளைச் சற்று வளைதது இரண்டு கால்களையும் தண்ணீரின் மேல் தூக்க வேண்டும். 50" வரை. இடுப்பு



வலி உள்ளவர்கள் அடியில் ஒரு சின்ன தகை காணி வைக்கலாம். கால்களோடு பின்பக்கத்தையும் சேர்த்துத் தூக்கினால்தான் கீழ் வலிது தளசை வலுப்படும்.

5. **கீழ் வலது :** உடம்பை 45° திருப்பி, வலது வளைப வலது கீழ் வலிற்றுப் பகுதியில் வைத்து (தளசு இறுக்கம் தெரிய) கால்களையும்,



பின்புறத்தையும் தூக்கவும்.

6. **கீழ் இடது :** மேலே சொன்னதை இடப்பக்கத்துக்குச் செயலவும்

இதோடு, தொப்பை வீழுவதற்குக் காரணம் வலிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் தளசை வலுவிறந்து இருப்பதும் ஒன்று முக்கியமாக, மேல் தோள்களை உடனோடு சேரும் பாகம் அகற்றல். மார்பு தளசை இளவுகளை வலுவாக்க கவனத்தை தள்ளுதல் செய்வவும்.

கவற்றுக்கு அருகில் நகர்த்து நின்று கொண்டு கைகளை நீட்டி கவற்தில் உள்ள கைகளைப் பதிலளவக்கும் தூரம் நின்று போனளவும். கவற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு உடம்பை கவற்தின் மேல் சாயப்பது போல் வீழவும். எவ்வளவு அருகில் முடிசுமோ போதவும். ஆனால் கைகளால் முழுக்க விழாமல் தடுக்க வேண்டும். பழைய நிலைக்குத் திரும்பவும்.

## 2. தேர்ச்சிள்ள நிலை :

“தொப்பை வீழ அடுத்த முக்கியக் காரணம் தம்முடைய தவறான posture” என்கிறார் டேவிட் டேர்ட் முன்னாள் மிக்டர் அமெரிக்கா, மிஸ்டர் பூமிவான் அநாவது நாம்

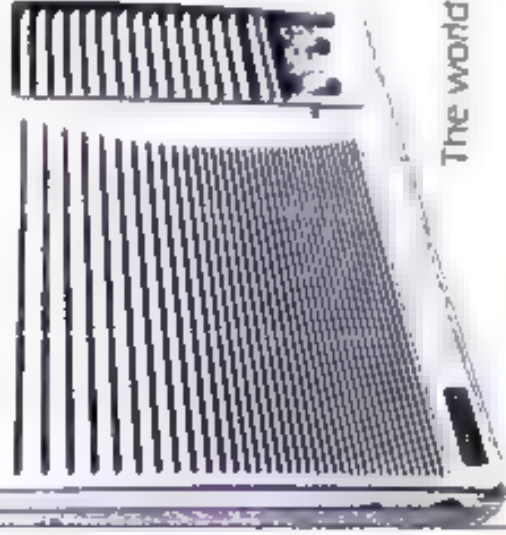
உட்காருவதும் திற்பதும் தேராக ஒரே கிராக இருப்பதில்லை. இப்படி முதுகு கள் வீழுவதும் தொப்பை வெளியே தள்ளுவதும் உடம்பின் மற்றவை தளசை வலுவிறந்து விடுவதும் காரணம் என்கிறார். அதனால் நாம் உட்காரும் போதும், திற்கும் போதும் உடம்பை முக்கியமாக முதுகுதளசைத் தேர்க்கோட்டில் வைத்து



வலிற்றை சற்று உள்ளுக்கு இழுக்கப்படி (சுக்கிய படி) இறுக்கப் பழக வேண்டும். வலிற்றைச் சுற்றியிருக்கும் மற்ற தளசை வலுப்பெற விசேஷ உதப்பலிற்சிகள் தேவை.

இதே போல பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும் போது வலிற்றின் கீழ்ப்பகுதி பெருக்கும். இந்த தேரத்தில் கீழ்ப்பகுதி (பெல்விக்ஸ்) எலுப்புகள் பின்னுக்குத் தள்ள (பெலவன்ஸ் செயல் வேண்டாமா) பின்புறம் பெருக்கும். ஆனால் பிரசவத்திற்குப் பிறகும் இந்த பந்து பாதப





God gave the world air. The Japanese made it pure again.

The world's latest

**Catechin<sup>TM</sup> Filter**



*technology* for pure, healthy, clean air.

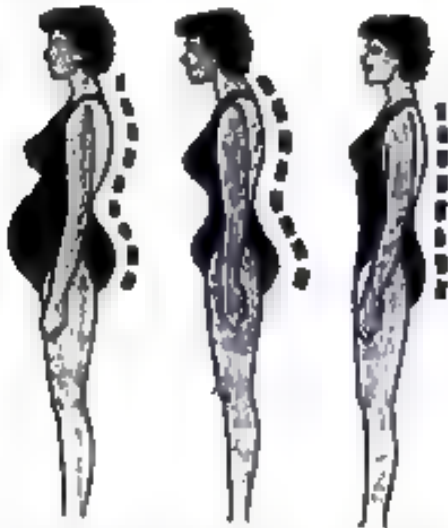


**National**  
AIR CONDITIONERS

National Air Conditioning India Pvt. Ltd. Regd. office: A-11 & 12, SECT-17 Industrial Park, Naraina, New Delhi-110028. Tel: 011-26101111. Fax: 011-26101112. E-mail: sales@nationalair.com. Website: www.nationalair.com

Branch offices: Ahmedabad: 079-66543572 • Bangalore: 080-25330350 • Chennai: 044-26113111 • Coimbatore: 0422-2611311 • Delhi: 011-26101111 • Hyderabad: 040-2611311 • Kolkata: 033-2611311 • Lucknow: 0522-2611311 • Mumbai: 022-2611311 • Pune: 020-2611311 • Raipur: 079-2611311 • Secunderabad: 0944-2611311 • Thane: 022-2611311 • Varanasi: 0522-2611311

பழக்கம் காரணமாக பெண்கள் அப்படியே தடக்கத் தெடங்கி விடுகிறார்கள். இதையும் சரிசெய்யக்கூடியது.



விசேஷ பயிற்சிகளில் முக்கியமானது வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து 5 முதல் 10 விநாடி வரை நிறுத்தி மெதுவாக விட வேண்டும். இந்த 'ஐசோமெட்ரிக்' பயிற்சி வயிற்று தளசுகளையும் வலுப்படுத்துவதில் சிறந்தது. இதை சாதாரணமானவர்களும் செய்வலாம்.

### 3. மெலிதான வயிற்றுச்

சுவர்கள் :

தொப்பை பெருப்பதற்கு மிக முக்கியக் காரணம் தம் உடம்பில் ஆண், பெண் அடங்கலாக வயிற்றின் கீழ்ப்பகுதி தளசுபிள் சுவர்கள், மேல் பகுதியின் சுவர்களை விட மெலிதாக இருப்பதுதான். இதனால் உட்புற

முள்ள தொய்த்த குடல்வண் கலப்பதாக இந்தச் சுவரை முன்னுக்குத் தள்ளி விட தொப்பை விழுந்தது. வீக்காகிப் போன டயரின் பகுதியில் காற்றுக் கொப்புளங்கள் போல.

அதோடு நாம் சரியாக மூச்சு விடத் தெரியாததாலும் (???) தொப்பை வளருகிறது. சின்னக் குழந்தைகள் மூச்சு விடும் போது புர்த்திருக்கிறீர்களா? கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனிப்பீர்கள். எப்போதும் வயிற்றுப் பகுதியை விரித்து கருக்கும், மார்புப் பகுதியில் நல்ல. இப்போது ஆராய்ச்சியாளர்கள் மூச்சு விடுவதற்கு இதுதான் சிறந்தது என்பதிறார்கள். சின்னக் குழந்தைகூடமிருந்து நாம் மூச்சுவிட உற்றுக் கொள்ள வேண்டும்! இதோடு மேலே கொண்டு 'ஐசோமெட்ரிக்' பயிற்சியும் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும்.

"மேலும், தளசுச் சுவர்களை வலுப்படுத்த விசேஷப் பயிற்சிகளை தேர்ந்த பயிற்சியாளர் களிடம் உற்றுத் தெரிந்து செய்வது அவசியம் என்பதிறார் காம்மிடெட்லியையும் தொடரும்.

மஹாராஷ்டிரா போலீஸ் துறைக்கு ஆலோசகர்களாகப் பணியாற்றிய பாக்டர்கள் தீபக் சிமா தம்பதிகள், சரியான பயிற்சி அளித்து அவர்களின் வயிற்றுப் பகுதி எந்த வயதும் இஞ்சு கண்களில் குறைந்திருக்கிறார்கள். (அடுத்த முறை மும்பை போனால் போலீஸ் காரர்களாகக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும்) ஒரு உதவி சுயிஷ்கருக்கு 13 கிலோவும், இஞ்சியில் 11"ம் குறைந்தார்கள்!

### 4. அதிகப்படி கொழுப்பு :

எல்லாவற்றிற்கும் முதல் படிவாக உடம்பி லுள்ள அதிகப்படி எடை (ஃபேட்) வயக் குறைக்க வேண்டும். "இதையும் தவறான வழி யில் செய்தால் பவன் இல்லை" என்பதிறார் காம்மியூலி. ஒரேயடியாகப் பட்டினி, கடாலடி உயிர் எவ்வு செய்தால் முதலில் இளைப்பது போல இருக்கும். உடனே பானா படி வந்து விடும். "வெறும் கொழுப்புக்கு குறைத் தால் போதாது" என்பதிறார்கள் தீபக் தம்பதிகள்.

இருப்பும் பகுதியில் உடடை விரல் ஆள் காட்டி விரலால் தாராளமாகக் கிள்ளுங்கள் (வலிக்காமல்தான்). ஒரு இரவுக்கு மேல் இருக் குப், ஒவ்வொரு அரை இரவுக்கும் நீங்கள் விரி கிலோ எடை அதிகம் (அம்மாடி?) என்று அர்த தம் இந்த அதிகப்படி எடைவை நிதானமாக வாரத்துக்கு அரை கிலோ வீதம் குறைக்க வேண்டும்.

### உணவுக் கட்டுப்பாடு :

சாப்பாட்டை ஆரம்பிக்கையில், முதலில் 2-3 பச்சைக் காய்கறிகள் சாப்பிட்டு விட்டு ஒரு நம்மா தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மேற் கத்திய நாள்களில், ஏன் வட இத்தியாவில் கூட



இந்த சாலட் உணவு மிக முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. இது இல்லாமல் உணவு தொடங்குவதேயில்லை. ஏனோ தென்னிந்தியாவில் இந்தப் பழக்கம் பிரபலமாக இல்லை. பச்சைக் காய்கறிகளிலுள்ள நார்ச்சத்து தண்ணீரை உறிஞ்சி உப்பி விடும். வயிறு நிரம்பி விட்டது போலத் தோன்றும். மற்ற உணவு குறைவாக இருக்கும்.

சூப் (வெண்ணெய், கிரீம் இல்லாமல்) அல்லது மோர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தானியங்களில் ஒன்று மட்டும் சாப்பிட வேறும். அதாவது, அரிசி அல்லது கோதுமை. இரண்டும் சேர்த்து அல்ல பருப்பு, காய்கறி சேர்க்கலாம்.

ஒரு பெரிய உணவு உண்பதற்குப் பதில் 3-3 காய்கறிகள், காரட், தக்காளி, வெள்ளரி 3-3 பழ வகைகள் சாப்பிடவும். வயிறு நிறைவாக இருக்க சத்தும் செறும்.

வெறும் வானவழியில் வந்தது அரிசி மாவு, கோதுமை மாவு, பயத்தம் மாவு சரிவிறத்ததில் எடுத்துத் தண்ணீர் (அ) பால் (அ) தயிர் (அ) இளநீர் கலந்து பிசைத்து (பச்சையாக) கொஞ்சம் மசாலா (சூசிக்ஞு), காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்து ஒரு பெரிய கிண்ணம் சாப்பிட்டால் ஒரு சாப்பாட்டுக்குச் சமம். இதில் நார்ச்சத்து, புரோட்டீன், ஸ்டாட்டின், கால்சியம் எல்லாம் கிடைக்கும். கலயமாக சேரிக்கும்.

### 5. உணவில் முக்கிய சத்து :

இந்த உயட்டிங், தொப்பை குறைதல் எல்லாம் தோற்றுப் போக மற்றொரு முக்கியக் காரணம் இருக்கிறது. "எவ்வளவு குறைத்துச் சாப்பிட்டாலும் எடை குறைவதற்குப் பதில் ஏழுகிறது" என்று உங்கலில் சிலர் நினைப்பதில் உண்மை இருக்கிறது என்பதற்கு ஆராய்ச்சி, பங்களிப்புக்களும், பரீயா தொலிசில் ஆராய்ச்சி மையமும் கண்டுபிடித்திருப்பது இதுதான். "அதிக குண்டாக இருப்பவர்கள் சாதாரணமாக இருப்பவர்களை விட அதிகமாகச் சரப் பிடுவதில்லை ஆனால் அவர்கள் உடலில் கொழுப்பைக் கரைக்கும் சத்துக்கள் குறைவாக இருப்பதுதான்" என்கிறார் டெரத்.

கார்பைட், கோலீன், பரீயாடின, பாங்லி

பாடின அமிலம், ஸ்டாட்டின் பரீயோன்ற சிவகைச் சத்துகள் கொழுப்பைக் கரைக்கும் சத்தி படைத்தவை இவைபெல்லாம் தம் உணவில் இருந்தால் தேவையில்லாத கொழுப்பைக் கரைத்து விரும் என்ஹார்ண்.

அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இந்தச் சத்துகளை மாத்திரை வடிவில் விற்கிறார்கள். தாம் அதுவரை போக வேண்டாம். தம்மால் முடிந்த மற்றவைகளைப் (பிரிபுற்றி யோசனை செய்வோம்.

கொழுப்பு உடலின் எல்லாப் பகுதிகளில் இருந்தும் குறைவும். ஒரு இடத்தில் குறைவு மென்பது தவறு என்கிறார்கள் தீபக் தம்பிபிரர்.

மேலும், இயற்கை தம்மால் படைத்த போது (ஆதிமரிதன்) தம் குடல் உறுப்புகள் பச்சை யான, நார்ச்சத்துள்ள கத்தப்படுத்தப்படாத (மாமிசம் உண்பு) உணவைச் சார்ப்பதற்கு ஏற்ற குடலோடு படைத்தான் விஞ்ஞானம் முன்னோற்ற முன்னோற்றம் எமைத்த, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவைச் சாப்பிட ஆரம்பிக்க பிரச்சனை அரிதேதான் துலங்கியது நெஞ்செரிச் சல், மலச்சிக்கல், உப்புசம், வாயுத் தொல்லை, அஜீரணம், பேதி இதுபாதி இவைபெல்லாம் தம் குடல் உறுப்புகளை வலுவிழக்கச் செய்து தொய்ந்து போகச் செய்கின்றன. "தம் குடலை வலுவடைபச் செய்வ உணவில் 25% நார்ச்சத்துள்ள பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்ப்பது அவசியம்" என்கிறார்கள் தீபக்- சிமா.

சாப்பிடுகும் போது உணவை நன்றாக மென்று உண்டால் உமிழ்திரில் உள்ள எண்ணாம்புச் சத்து இந்த தெஞ்செரிச்சையைக் குறைக்கும்.

ஜீரண உறுப்புகளின் வடிகார இயங்குதல் சரிவாக வேலை செய்வ நேரம் தவறாமல் உணவூதல் அவசியம். இவைபெல்லாம் குடல் அழற்சியைத் தடுக்கும்.

"ஒரு தடுக்குப் போன்ற வயிறு (வாய்) சிறுதக் இடை, இடைதான் அழகான உடலுக்கு அழகு" என்ஹார் ஈரப்பிடிக்கல்.

பேடக நன்றாக இருக்கு. அது உங்கள் உடலில் முயற்சி செய்யுங்கள் வாழ்த்துங்கள்!

— விஜயா ஸ்ரீதர்

### சாக்லேட் உ

உத்தராகுடன் சிறிது கொக்கோ பொடினயக் கலத்தால் அருமையான சாக்லேட் உ போடலாம். எஸ்டேட்டிங் விறற் சாக்லேட் உணவு அருந்தியபின் வந்த துப்பர் ஈடியா இது. அங்கே துபாசிக்கப்படும் சாக்லேட் உ பெரும்பாலும் ஏற்றமதியாகி விடுகிற தாம்.

- உஷா







“**உளர்** உலகத்துல எத்தனை பெண்கள் என்னவெல்லாம் செய்திருந்தார்களா! நாமுமே இருக்கிறோமே. வெள்ளைக்காய் கூறி, மண்ணாண்டு பாட்டியல் என்று குண்டு சட்டியில் குதிவா ஒட்டிக் கொண்டு!”

நாலு பேர் கூடுபிட..தமிழ், “இவள் மெய் பொருள் ஸ்டாலினியாயினா” ‘இவள் ஆடை ஏற்று மதியாயினா’ ‘ஆயாள் என் ஆரயி.. கலையம்மை என்’ என்று வளவ வளவமாக ஆதிமுகம் ஆகுந் போது, ‘ஐ..ஆம் எ ஸ்டாலினியாயினா’ என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் கழிவிரக்கத்தால் வெந்து, தொந்து நூலாடிய போல சந்தர்ப்பம் கந்தாள் எத்தனை!”

‘திரிந்து தளவளி’ இவ்வத்து ‘அரசி’ என்று மறு மரு திரி மட்ட அகலுக்கு ஒன்றும் குறை வில்லை! ஆனால் செக்குமட்டாக உழன்றதற்கு ஒரு ‘பே’ உண்டா ‘பாராட்டி’ உண்டா, ஸ்டாலி” கமாதசாதுபதில் கழிவிரிந்து போய் இந்த சோக சிறம் ஏற்றுமட்டது? ‘திவ்வத்தாசி’ என்ற பொதுப் பெயர் கொண்ட எண்ணற்ற மிகல் சினாள் பெண்களுடையது எல்லாருடைய தும், சமீப காலம் வரை.

ஒரு பரிதாபகரமான வியக்க சிலைக் குள் அடைபட்டு, உணவழக்கப்பட்ட ஒரு ஸ்டாலினியான நிற்கும் ‘இவ்வத் தாசி’ என்ற பதவிவைய முள் கிரீடம் போல் பாலித்து கமந்து கொண்டு முக்கால் பொருளும் முக்கால் அழுதபடி உழன்று வந்த எண்ணம், முகத்தில் ஐஸ் தள வளி கொட்டி, உலுக்கி, நிரிந்து உட்கார் வைத்ததால் ஒரு பெண்மணி

நன் குடும்பத்துக்கான நேரம் போக நிறைப

**வெறுவெள்ளை  
விவரம்:ப்**



பேருக்கு உதவி செய்யும் பெண்மணி ஆவர்.  
ஒரு சமயம் :

"இப்படி சேவை செய்ய எல்லோருக்கும்  
மனசு வராது" என்று நான் புகழ் ஆரம்பிக்கு

# என்றால்

# கிள்ளுக்கீரையா?

முன் அந்தப் பெண்மணி  
இடைமறித்தார் :

"சேவையுமில்லை, இடி-  
யாப்பமும் இல்லை! முன்பு,  
கண்கள் சூழ்ந்தவை என்று  
ஒரு 'ஸ்மால் ஸ்கேல்' குடும்பத்  
தலைவியாக இருந்தேன் இப்-  
போது குடும்பம் பெரிசாகி  
விட்டது. அவ்வளவுதான்!  
கொடுப்பதை விட அதிகம்  
பெற்று தரக்கூடிய ஒரே பதவி  
இந்த குடும்பத் தலைவி பதவி  
தான்" என்று ஆணித்தரமாக  
கொல்லி கிரித்தார் அந்தப்  
'பெரிய குடும்பத்து' தலைவி.  
ஆனால் நாலோ மனக்குறை  
யுடன் முன்கிணேன். 'நீங்கள்  
சொல்வதை கேட்க நன்றாகத்  
தான் இருக்கிறது. ஆனால் அப்-  
படிப்பட்ட மனதினாலே குடும்-  
பத் தலைவிகளுக்கு 'காஸல்'  
தீராக அல்லவா இருக்கிறது!"

இந்த ரீதியில் பேச்சு  
செல்ல, அந்தப் பெண் 'இல்-  
லத்தரி' பதவி பற்றி சொன்ன  
சுருத்துக்கள் என்னைப் பெரி-  
தும் பாதித்தன. சித்திகை வைத்-  
தன. தெனியவும் எவத்தன.

'நானும் பார்க்கிறேன்.  
நிறைய பேர் 'ஹவுஸ்  
வொய்ஃப்' என்ற பதவியை  
ஏனோ கிள்ளுக்கீரையைப்  
போல் திளைக்கிறார்கள். பண-  
வரவுள்ள எந்தப் பதவியை

விடவும் கௌரவத்திலோ, முக்கியத்துவத்-  
திலோ குறைந்ததில்லை இந்தப் பதவி. ஒரு  
தலைமுறையை ஆக்கப்பூர்வமானதாக்கு  
வதோ சிரழிந்து போகச் செய்வதோ ஒரு  
குடும்பத் தலைவியின் கைவிட்தாளே இருக்கு.  
குடும்பப் பொறுப்பை ஒரு கால் கட்டு  
போலவும் விலங்கு போலவும் எண்ணி சிலர்  
பேசுவதைக் கேட்டால் வேதனைவராக  
இருக்கு. 'சரண்டி, பிடிக்கவும் சரத்துணி

மாற்றவும் பிறத்தவரையல்ல தான்' என்ற அகம் காரமும், தான் என்ற முழுமையில், மனைவி - தாய் என்ற பதவினாலும் முக்கியமான பாகங்கள் என்று உணரத் தவறும் சிறுபிள்ளைத் தாய்மாதான் 'குடும்பத் தலைவி' பதவியை குறைவாக மதிப்பிடச் செய்கின்றன.

'இல்லத்தரசி' என்பது மிகப் பெரிய பொறுப்பு. அந்த ஏற்க வலையவற்ற மனோநிடமும், உடல் வலியையும், பொது அறிய சாதுரியமும், கொடைவுள்ளமும் தேவை. அது ஒரு இமாலய சேவலாக!

"தேங்கிலெல் தூப்" என்று பல இல்லத்தரசிகள் சாடுவதுண்டு குடும்பத்தார்கள் எப்போதும் தன்னைப் பாராட்டிக் கொண்டாட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு! ஆனால், 'உங்களுக்காகச் செய்கிறேன்' என்று பெரிய நியாமி போல், பல சமயம் வேண்டா வெறுப்புடன், செய்யும் வேலைகள் ஒன்றுமே சோசிப்பதில்லை. 'நம் குடும்பத்துக் காகச் செய்கிறேன்' என்ற ஆதாராதா ஈடுபாட்டுடன் செய்வது எல்லாமே சிறப்பாக அமையும். பாராட்டு தன்னால் வரும். எதிர்பார்ப்பு இருந்தால்தான் ஏமாறும் வரும்."

"நிஷ்காமசர்மா" என்ற தத்துவத்தின்படி, ஒரு துறவு மனப்பான்மை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்கிறார்கள். சரி, அப்படி 'குடும்பமே உலகம்' என்று ஒரு பெண் இருந்து விட்டால் அவளை மற்றவர்கள் ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்க மாட்டார்கள். 'Taken for granted' என்ற திணை ஏற்பட்டு விடுகிறதே!

"இல்லை இதை என்னால் ஏற்றுக்

பெரியவாள் நறுக்கிய கீரை, தருவிய உருளைக் கிழங்கு, உப்பு, என்னைவா, மிகுந்த தன் சேர்த்து வதக்கவும். இதில் பிரெட்டை உதிர்த்துப் போட்டு வெட்டியவாள் சேர்த்து கடலெட் ரவை தட்டி தேவைக் கல்லில் ஊசல், செவ்வகம், செவ்வது கலகம் அதே சமயம் சத்தான கடலெட் இது.

• பத்திரம் ஊமகோசம்.



கொன்ன முடியாது" என்று பலமாக தலையை கைத்தாள் அவர். "ஒருத்தியை ஒரு பொருட்டாக ஏற்பதும் ஏற்காததும், அவள் தன்னை எப்படி வெளிக்காட்டிக் கொள்கிறாளோ அதைப் பொறுத்துத்தான் இருக்கிறது. கழி விரக்கம், தாழ்வு மனப்பான்மை இருக்குமானால் அவளை மற்றவர்களையும் தாழ்வுகளாகவே மதிப்பார்கள். முதலில் தன்னையே தானே தேசிக்க, குறை நினைகளுடன் தன்னைத்தானே ஏற்றுக் கொள்ள பக்குவப்பட்ட பெண்ணை யாகும் for granted என்று எடுத்துக் கொள்ள முடியாது."

"அப்படியே வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால், 'இல்லத்தரசி' என்ற பதவியை பெண் தாழ்வாக நினைக்கும்படிதானே வெளியுலகம் செயல்படுகிறது! 'ஹவுஸ் ஒய்ஸ்' என்றால், ஆற்றலிலும் அறிவிலும் சிறுநாடு என்றுதானே உலகம் கனிக்கிறது? அப்படி இருக்க, ஒரு இல்லத்தரசியால் தன்னைக் குறித்து ஒரு உயர்வான மனக்கணக்கு எப்படிப் போட்டுக் கொள்ள முடியும்?" என்றேன் விடாப்பிடியாக.

"உண்மதான். 'ஹவுஸ் ஒய்ஸ்' என்றால் ஒரு 'அப்போ பாலம்' உருவம்தான் பலரால் சப்பணை செய்யப்படுகிறது. ஏன்? தங்களைச் சுற்றி எல்லைய்கோடுகளைப் போன்களேதான் போட்டுக் கொள்கிறார்கள். பல இல்லத்தரசிகள் பல விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டாமல் ஒதுங்கிக் கொண்டு விடுகிறார்கள். நமக்குப் புரியாது என்பதால் அல்ல; புரிந்து என்ன ஆகப் போகிறது என்ற மனப்போக்கே. அது வது 'கெட்டகேட்டுக்கு இது ஒன்றுதான் குறைச்சல்' என்ற விதமான சளிப்பு. அதே போல் உடைவீதும், தொற்றத்திலும் தங்களை வெறுவாக தாழ்த்திக் கொள்கிறார்கள்.

ஒருமுறை, வெளிநாட்டில் என் லணவருடன் ஒரு விருந்தில் கலந்து கொண்டேன். என் உணவாடையில் உலக வங்கியின் சில சில நிதி மாற்றங்கள், உள்நாள் அரசியல் சிஸ்டீம் பிரதேசத்தில் ஆயுதக் கடத்தல் வழிகள் என்று பலவித விஷயங்கள் அலசப்பட்டன. அப்போது என் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தவர் (இந்தியர், சர்வதேச வணிகர்) என்சரிடம்,

"நீங்கள் என்ன வேலையில் இருக்கிறீர்கள் வெடம்" என்று கேட்டார்.

"நான் குடும்பத் தலைவி" என்று சொல்ல, "அட" வெறும் குடும்பத் தலைவியாக இருந்து கொண்டு இத்தனை விஷயங்களை





அறிவுபூர்வமாக அவகசிதீர்களை, கிரேட்" என்றார்.

பாராட்டுவதாக நினைப்பு! ஆனால் எனக்கோ கடும் எரிச்சல். 'வெறும் ஹவுஸ் ஒய்ஸ்' என்ற சொல் தொடரில்தான் எத்தனை இனக்காரம்! வெறும் இல்லத்தரசி என்று முன்பே தெரிந்திருந்தால் என்னிடம் பேசியே இருக்க மாட்டார் போலிருந்தது! ஆனால் அன்று எனக்கு ஒரு சின்ன திருப்தியும் ஏற்பட்டது. அந்த ஒரு மனிதர் இவரிமேல் 'ஹவுஸ் ஒய்ஸ்' என்றால் ஏதோ 'ஹவுஸ் கோட்' மாதிரியான வீட்டு உபயோகப் பொருள் போல் எண்ணாமல் இருப்பார்!

இந்த ஹவுஸ் ஒய்ஸ் என்ற சொல்லே வெளிநாடுகளில் இப்போது வழக்கொழிந்து வருகிறது. அங்கெல்லாம் வேலைக்குப் போகாது. வீட்டைப் பராமரிக்கும் பெண்களை 'ஹோம் மேக்கர்' என்கிறார்கள். வீடு என்ற கட்டிடத்தை 'இல்வம்' (ஹோம்) ஆக்குவதில் என்ற கௌரவமான கொல். இந்தச் சொல், வீட்டைப் பராமரிக்கும் ஆண்களுக்கும் பொருந்தும். டாக்டராக, இன்ஜினியராக, அரசியல்வாதியாக சேவை புரியும் பெண்களுக்குச் சற்றும் குறைவில்லாத பதவியாக 'ஹோம் மேக்கர்' மதிக்கிறார்கள்.

"ஆஹா, இங்கு நம் ஆண் வர்க்கம்..."  
"மொத்த குற்றத்தையும் அவர்கள் மீது சுமத்துவதும் தவறு. நம் கௌரவத்தை நாம்தான் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் 'மிதியடி' 'கொத்துடி' போன்ற வார்த்தை

களை நாமே அடிக்கடி உபயோகித்துக் கொள்ளக் கூடாது. நொந்து கொள்ளும் அனுபவம் கொண்டும் உழல்வதால், 'ஓ, இந்த இல்லத்தரசி பதவியே இப்படிப்பட்டதோ! இழிவான நிலை போலிருக்கிறது' என்று வளரும் குழந்தைகள் நினைத்துக் கொள்ளக் கூடும்.

தள்ளும்பினை, கயக்கெரவும், கயிற்றை வுடன் நமக்கு வாய்த்த எத்த நிலையையும் நாம் ஏற்றுக் கொண்டு செயல்பட்டால் குறைவேது! நம் நாட்டில் கல்யாணமான எல்லாப் பெண்களும் இல்லத்தரசிகள்தான். வெளி வேலைக்குப் போகாதவர்கள் 'முழு நேர இல்லத்தரசிகள்' வேலைக்குப் போகிறார்கள். 'பகுதி நேர இல்லத்தரசிகள்' இதில் சாதனை தாழ்த்தி என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப அவரவர்களுக்கு அமைந்ததை அவரவர் செய்கிறோம் இவனைப் பார்த்து அவன் பெருமூர்க் விடுவதோ, அவனைப் பார்த்து இவன் இகழ்ச்சி கொண்டு உதாசனப்படுத்துவதோ அந்தமில்லாதது."

அன்று அந்தப் பொன்மணிவுடன் பேசி விட்டு வந்த பிறகு, மனதில் புது உற்சாகம்! இப்போதெல்லாம், யாராவது என்ன செய்கிறாய் என்று கேட்டால், "ஐ"ம் எ ஹோம் மேக்கர்" என்கிறேன் தலைநிலிர்ந்து, குறைவொன்றுமில்லை!

— லக்ஷ்மி முரளி

திருமணம் நிச்சயித்தவுடன், வாழ்த்துச் செய்திக்கு என 'மின்னஞ்சல் விலாசம்' (E-mail ID) தயார் செய்து பின்னர் திருமணப் பத்திரிகையைப் போடுவது நல்லது. இதனால் பின்வரும் நன்மைகளைப் பெறலாம்.

1. மின்னஞ்சல் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். வாழ்த்தைப் பெறும் நாளை அனுப்பும் போதே நிச்சயம் செய்யலாம். எனவே, திருமண நாளுக்கு முந்தைய நாள் தந்தி அனுப்பும் சிரமம் இல்லை.
2. மலிவானது.
3. திருமண மண்டபத்தைக் காசி செய்து போன பின்பு கூட கிடைக்கும்.
4. தம்பதிகளும் பின்னர் ஒய்வான நாளில் அஞ்சலைப் பார்க்கலாம்.
5. மின்னஞ்சல் அனுப்பியவருக்கு பதில் அனுப்புவது எளிது.

- மைதிவி சீனிவாசன்.



ஷீ  
ட  
டி  
ஸே  
யே

ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தவுடன் நமக்கு சட்டென்று படுவது அவளது சகுமந்தான். முகத்திலும், கைகளிலும், ஏன் கால்களிலும் கூட தேவையற்ற முடி, மாக, மரு ஏதுமின்றி வழுவுழுவென்று இருப்பதை பார்தான் விரும்ப மாட்டார்கள்?

ஆனால் இத் நாளில் தேவையற்ற முடி வளர்ச்சி இல்லாதவர்களே விடையது என்று கூறுமளவிற்கு இத்தப் பிரச்சனை வளர்ந்துள்ளது. இதற்கு உணவோ, ஹார்மோன்களின் அளவோ காரணமாக இருக்கலாம். இந்தச் சங்கடத்தை இளம்பெண்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எப்படிச் சமாளிக்கலாம்? இந்த மாதம் விவரிக்கிறார் அழகுக் கலை திபுணர் மற்றும் ப்ரூட்டி டிரெயினிங் இன்ஸ்டிடியூட் நடத்தும் திருமதி. மஹாவக்ஷமி கமலக்கண்ணன் -

அந்தாளில் சூழநிலை பிறந்த பதினோரு நாட்களிலிருந்து கவ்வூரி மஞ்சள், தேய்காய் எண்ணெய் கலந்து உடவில்

# பார்வர் சிழுகி



நன்றாகத் தடவி பவற்று மாவு தேய்த்து குளிப்பாட்டுவார்கள். இன்னால் உடவில் இருக்கும் பால் முடி, அவ்வது ஐ முடி உதிர்ந்து மேற்கொண்டு முடி வளராமல் தவிர்க்கப்பட்டது.

அதோடு ஆற்று மணல் தேய்த்துக் குளிப்பது, விபூதி தேய்த்து அதன் மேல் பவற்ற மாவு தேய்த்துக் குளிப்பது பழக்கமாக இருந்தது. இந்நாளில் இப் பழக்கங்கள் மறைந்து விட்டன. அதனால் பருவ வயதை அடையும் போது முகத்தில் உதட்டிற்கு மேல், உதட்டிற்குக் கீழ், கன்னங்களில் மெல்லிய முடி வளர்கிறது. கைகளிலும், கால்களிலும் வளரும் முடி நாகரிக உடை அணியும் போது விகாரமாகத் தெரிகிறது. இவற்றை எப்படி நீக்குவது?

வேக்ஸிங் (Waxing)

தேவையற்ற முடிவை நீக்க மிகவும் உதவியாக, அதிகமாக



பழக்கத்தில் உள்ள முறை வேகலில் இதில் இரண்டு வகை உள்ளது.

1. சூடான வேகலில் Hot Wax
2. குளிர்ந்த வேகலில் Cold Wax

குளிர்ந்த வேகல் கடைகளில் கிடைக்கும் குடுபடுதலில் செய்யும் வேகலை தயாரிக்க ஒரு முறை உள்ளது. ஒரு கப் எலுமிச்சைச் சாறுடன், இரண்டு பங்கு சர்க்கரை கலந்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். கம்பிப் பதம் வந்ததும் இதற்கு விட வேண்டும். வப்போது தேவைப்படுகிறதோ அப்போது குடுபடுதலில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

#### செய்முறை :

1. தோலில் பவுடர் முதலில் போட வேண்டும்.
2. தோலின் மேல் வேகலை முடி வளர்த்திருக்கும் திசையை நோக்கி மெல்லிய கோட்டியாக ஒருமுறை தடவவும். அதன் மேல் டிஸ்போசபிள் பேப்பர் (Disposable Sheet) வைத்து முடி வளரும் திசையில் அழுத்தித் தேவக்க வேண்டும்.
3. முடி வளரும் திசைக்கு எதிர் திசையில் பேப்பரை இழுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதே வேகமாக முடி அளவக்தும் வரும்படி இழுக்க வேண்டும்.
4. மேலும் சிறிதளவு முடி வராமலிருந்தால் அதன் மேல் மெல்லியதாக வேகலை பூசி மறுபடி பளர்ச்சுக் பேப்பர் ஒட்டி இழுக்க வேண்டும்.
5. வேகலில் செய்த பிறகு தண்ணீரால் துடைத்து பின்னர் ஜஸ் க்ரூப கொண்டு நவநாக இதமாகத் தேக்க வேண்டும்.
6. பிறகு துடைத்து மாய்ஸ்ட்ரீனரைசர் சரீம் போட வேண்டும்.

இவ்வாறு வேகலில் செய்த இடத்தில் முடி கள் திரும்பி வளர குறைந்தது கமார் தானது முதல் எட்டு வாரங்கள் ஆகும் இவ்வாறு மறு முறை செய்து கொடுக்க வேண்டும்.

மோர் குழம்பு இருந்தால் அதிசூன தான்களை மட்டும் எடுத்து விட்டு எலவ். சிட்டிகை களமைய கோடா கலந்து ஊதியின் இடவிகாரை வார்த்தெடுகள் வழக்கமான ரவா இடவியை விட பவே நோராக இருக்கும் பம்ஜஸ் ராமகோபால்



படி வளரும் முடி முன்பு வளர்ந்திருந்ததை விட சக்தி குறைவானதாக மென்மையாக, மெல்லியதாக வளரும்.

சூடான வேகலில் செய்வதே கோஸ்ட் வேகலை விட சிறந்தது. ஏன் தெரியுமா?

1. சூடான வேகலில் சீக்கிரமாக செய்து விடலாம்.
2. வலி கோஸ்ட் வேகலில் அதிகமாக இருக்கும்.
3. கோஸ்ட் வேகல் செய்தால் சருமம் வறியதுமாக இருக்காது.
4. சூடான வேகலை சிறிதளவே தடவ வேண்டும். அதவே கோஸ்ட் வேகலை நிறைய தடவ வேண்டியிருக்கும்.

#### தீரட்டிப்பு :

புதுவயதான அழகாக முகத்திற்கு வற்றபடி வளையாக, நீட்டியது போல் செய்ய தேவை வற்ற முடிவை 'தீரட்டிப்பு' என்ற முறையில் ஒருவித விசேஷ 'டீனயன்' தானைக் கொண்டு செயல்படுத்திறது. இதில் புதுவயதான நடுவே மற்றும் கண்ணிறகு மேல், தெற்றியின் கீழ்ப் பகுதியில் வளரும் முடி நீக்கப்படுகிறது.

சில சமயம் புதுவதிற்கு தடுவில் தூல் பட முடிவாத இடத்தில் முடி வளர்ந்து விட்டால் அதை 'பளக்க' என்ற கருவி கொண்டு நீக்கலாம். இதைக் கூடியவரை உபயோகிப்பது நல்ல தயல் இதனைப் பயன்படுத்தி முடி நீக்கப்படும் இடத்தில் முரட்டுத்தனமான முடி மறுபடி வளரும்.

'தீரட்டிப்பு' முறையில் என்ற Hair Shave நிலையில் உண் அதாவது தோலின் மேல் பகுதியில் உண் முடி நீக்கப்படுகிறது. வேகலில் முறையில் முடி Hair Follicle என்ற நிலையில் மேல் உண் நிலையில் நீக்கப்படுகிறது. அதனாக கைகளில் கால்களில் உண் (முடிவை 'தீரட்டிப்பு' செய்து நீக்க கூடாது. இதில் வலி ஏம் அதிகம் ஏற்படும் செய்து கொள்பவர் கருகும். செய்வதற்கும் பொறுமை போல் விடும்.

#### எலக்ட்ரோலிசிஸ் (Electrolysis)

அறுநூ் காலையில் பிளசாரத்தின் துணை ஏடன் சில கருவிகளைக் கொண்டு செய்யப்படும் அறுநூ் கலை எலெக்ட்ரோதெரபி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த முறையில் முகத்தில் அல்லது சருமத்தில் உள்ள மரு கருடபுள்ளி, பருவினை தீர்த்தல், உடல் வலி தீர்த்தல், உடல் இன்னததல் மற்றும் தேவையற்ற முடிவை தீர்த்தல் முதலியவற்றைச் செய்யலாம்.

இதனை சரியான முறையில் செய்வதோடு மட்டுமில்லாமல் முகத்தில் உள்ள கருக்கல் கண்ணீரம், வடுக்களையும் கூட இவ்வாறில் செய்து விடலாம். இம் முறையில் தேவையற்ற

# Drink a glass of milk FREE

## RS.2/- OFF

on 500ml Doodla Dairy  
Toned Milk

Cut this  
coupon and  
surrender to  
any retailer  
for Rs.2/-  
discount.



Dear retailer please accept this  
coupon and give Rs.2/- discount  
on MRP. And you can get Rs.0.25p  
per coupon as service charges  
from Doodla Dairy.

\* Offer valid in Chennai,  
Bengaluru & Hyderabad till  
stocks last.

\* XEROX of this coupon is  
not accepted

**DOODLA DAIRY**  
MILK & MILK PRODUCTS

For more details: 844-4330200, 080-3388843, 848-6215175

ESTD : 1959

ஸ்ரீ குரு ஸ்கீல்களால் தயார்

Phone : 8444538

புனித யாத்திரை

43 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்

8442850

ஸ்தாபகர் : வி. கட்டையன்

உரிமையாளர் : எஸ்.பத்ரி

- 13.06.2002 : 14 நாட்கள் ஹரித்தாஸ், ரிஷிகேஷ், பத்ரிநாத், கோரநாத், புஷ்பி, ஆஷா, மதுரா ரூ.5,500/-  
12.07.2002 : 4 நாட்கள் சென்னை மத்தியஸ்தம் கார்த்திகி, பூதாபதி, அனிலா கட்டணம் ரூ.1,400/- (2 x 2) பஸ்  
31.07.2002 : 8 நாட்கள் சென்னை நவசீர்த நவதிர்ப்பதி, இராமேஸ்வரம், ஆடி அம்மாவுகலையற்று பஸ் தீர்தம்  
ஆயிரம் கட்டணம் ரூ.2800/- (2 x 2) பஸ்.  
31.07.2002 : 14 நாட்கள் சென்னை 7 ஜெனரலிஸ் மத்திய பஸ்சு நாகர்க்கோட்டி திவ்யம் ரெமேஷன், சிபிடி, ஸாதி  
சிங்கராஜ், அரண்மனைபாத், குலசேகரன், எம்.சேகர் குமா, தாகதாத்தம், பாயி வைத்தியநாதம்,  
பண்டாரி, பீகாஷ், கனகசேகரன், ஒம்பரேஷன் ஆயிரம் கட்டணம் ரூ.6100/-  
32.08.2002 : 8 நாட்கள் ஹரி கட்டையன் அரண்மனை கட்டணம் ரூ.3,800/-  
12.09.2002 : 18 நாட்கள் சென்னை ஹரி கட்டையன், ஆஷா, மதுரா, பத்ரி, கோர, சென்னை, ஹரித்தாஸ்,  
ரிஷிகேஷ் ஆயிரம் கட்டணம் ரூ.8,000/-  
18.09.2002 : 18 நாட்கள் சென்னை ஆஷா, மதுரா, புஷ்பி, குருசேத்திரா, அனிலா, ஹரித்தாஸ், ரிஷிகேஷ்,  
கட்டணம் ரூ.6100/- (2 x 2) பஸ்.  
25.10.2002 : 12 நாட்கள் சென்னை ஹரி கட்டையன், அரண்மனை, அரண்மனை, அரண்மனை, திவ்யா கட்டையன்  
ஹரி ஆயிரம் கட்டணம் ரூ.4800/-  
25.10.2002 : 14 நாட்கள் சென்னை சென்னை ஆஷா, மதுரா, ஹரித்தாஸ், ரிஷிகேஷ் அரண்மனை ஹரி கட்டையன்  
கட்டணம் ரூ.5600/-

குறிப்பு : 50 நாட்களுக்கு குறைவு புஷ்பி, கிளர் சென்னை அரண்மனை தங்கும் அரண்மனை, ஹரி கட்டையன்  
பஸ் கட்டணம், தங்கும் ஹரி சென்னை, இராமேஷ் கட்டையன் கட்டணம் கட்டணம் - புஷ்பி, ஹரி, கட்டையன்,  
இராமேஷ் கட்டையன் இராமேஷ் கட்டையன் கட்டணம் கட்டணம் கட்டணம்

மேலும் விவரங்களுக்கு :

**ஸ்ரீ விஜயா டிராவல் சர்வீஸ்**

1/12, பார்த்திபதி அரண்மனை, ஆரண்மனை, ஆரண்மனை, திருவாரூர், சென்னை - 600 005, டி. 8444538, 8442850

முடிவின் வேர்க்கால்களையே அடிபோடு அழிப்பதால், முடிவளர்வதை முற்றிலும் தடுத்து விட முடிவிறது. இந்த தெரபியை ஒரு தடவை மீலேயே செய்து விட முடியாது ஏழு அல்லது எட்டு முறை செய்ய வேண்டும். மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது ஒருவருக்கு உபயோகப்படுத்திவர வேண்டிய மற்றொருவருக்கு உபயோகிக்கக் கூடாது. அதோடு எலெக்ட்ரானிக் மரீல் முறையை சாக்கரை மீயாதி மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்த போய் உள்ளவர்கள் செய்து கொள்ளக் கூடாது. சிசிச்சையை செய்வும் முன் ஊசியை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து என்டர்ஸைஸ் செய்து விட வேண்டும்.

### மரு நீக்குதல் :

அக் காலத்தில் யாருக்காவது மரு இருந்தால் உடனே பெரிவயர்கள் குதிரை முடி அல்லது தட்டை முடி கொண்டு மருவை நீக்கி அந்த இடத்தில் மருசை அல்லது கண்ணாம்பு பத்து போடுவார்கள். இதனால் கருத்திலே "செய்திக்" ஆக வாய்ப்பு அதிகம். ஆனால் இப்போது மிளகார உதவிபுடன் ஒரு குழாயில் ஊசி புதிதாக கொதிக்க வைத்துப் பொருத்தி மருவினை மேல் வைத்து அழுத்தும் போது மரு உள்ள இடம் எரிந்து விடும் உடனே "மனக்கரின" உதவிபுடன் அதை நீக்கி அதை மேல் ஆண்டிசெய்திக் லோஷனை தடவி விட வேண்டும்.

### மச்சம் வைத்தல் :

அத்தாளில் மச்சம் வைத்துக் கொள்ள பச்சைக் குத்துவது வழக்கம். இப்போது வலி மீல்லாமல் இன்பிளானேஷன் எனது முறையில் அழகுக்கு மச்சம் வைத்துக் கொள்ளலாம். பேனா போன்ற கருவினைக் கொண்டு சிறியதாக, குறைவாக உள்ள புருவ முடிகளை அடர்த்தியாக அதிகமாகக் காட்டலாம். விபத்தில் வெட்டுப்பட்ட புருவங்களை சரிசெய்யலாம். ஆனால் இச் சிசிச்சைகளை மருத்துவர அசெஸ்திவிசா கொடுத்து உதவும் போது மட்டுமே செய்க முடியும்.

முப்பது அல்லது நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்குக் கலையை மற்றும் தாஸையில் சதை கொட்டு விடுவது சகஜம். இங்ளும் சிலருக்கு டென்ஷன், தரக்கமின்மை அல்லது ஸ்பட்டியின் பற்றாக்குறையால் கலங்களைச் சுற்றி கருவளைவம் ஏற்படலாம். பருக்கள் முற்றி

ஆக்னி (ACNE) என்ற திணை மற்றபடி கரும் திட்டுக்கள், வடுக்கள் ஏற்படலாம். இவை அளவதையும் வெளிதாட்டிய் இருந்து கொண்டு வரப்பட்டுள்ள காலமெடிக் ஸ்டிமுலேட்டர் என்ற கருவினைக் கொண்டு சரிசெய்து விடலாம்.

தரைந்து தொழ்ந்து போன மாடுபக்கத்தைக் கூட சரிசெய்யலாம். சிசிச்சை பெறும் பெண்ணின் கையில் ஒரு எதிராஸ்டியும், சிசிச்சை அளிப்பவர் கையில் ஒரு வர்த ராஸ்டியும் கொண்டு மிளகார உதவிபுடன் தேனையாசை அழுத்தம் கொடுத்து சிசிச்சைச் செய்யப்படும். இதில் வலி ஏற்படாது. பக்கமினையாகக் கிடைசாது மொத்தம் நாற்பத்தி ஐந்து நிமி. - நேர சிசிச்சையில் அளவததுவீத அழகுப் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் எடுபட்டு புத்தமரு பெறலாம்.

தேனையதற் முடிகளை நீக்க இந்த முறை களை பின்பற்றுவதோடு, மேலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படாதிடுக்க சில களிய வழிவகைப் பின்பற்றலாம். பார்லர் வர வயதாகாத சிறு பெண்கள் கூட முகத்தில் முடி வளர்த்தால் இந்த வழிகளை பின்பற்றலாம்.

1. மஞ்சள் தூள், உப்பு இரண்டையும் அரை தேக்கரண்டி ஒவ்வொன்றையும் எடுத்துக் கலந்து உதட்டின மேல் உள்ள முடிவின் மேல் வட்ட வட்டமாக மெதுவாகத் தேய்க்கலாம். தேனவப்பட்டால் சிற்று நீர் சேர்த்துத் (தேய்க்கவும் வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை இவ்வாறு தேய்த்து வந்தால் முடி வளர்ச்சி நின்று விடும். இதனை உதட்டின் மேல், சிறு தாஸடையில் செய்யலாம்.

2. போப்பா நன்றாக நுரை வரும்படி தேய்த்து அதை நுரையை உதட்டின மேல், சிறு தாஸடில் தடவி ப்ஜயிஸ் கல் கொண்டு மெதுவாகத் தேய்த்தால் முடி மெதுவாக உதிர்ந்து விடும்.

3. மஞ்சர் தாஸ எனப்படும் பருப்பை முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து வெவ்வேறு வைத்துக் காயவைக்கவும் இதனை விட்டிபேர, மெஸ்டிரிபேர அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அந்த மாளை திணைத் தேய்த்துக் குளித்தால் தாளடைவில் முகத்தில் உடலில் உள்ள தேனையதற் முடி உதிர்ந்து விடும்.

பேட்டி - ராஜ்யாஸ் சந்திரசேகர்

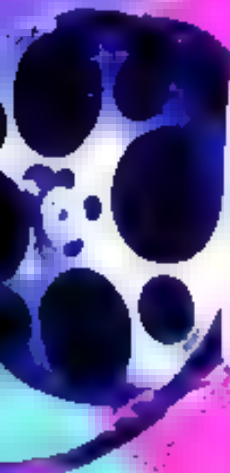
உளுத்து வடை செய்யும் போது உளுத்து மாளில் ஓட்டையைப் பொடித்து கலந்து செய்தால் உளுத்து வடை நன்றாக வரவர்பாக இருக்கும்.

- சி. கௌதமி





# கடவுள் என்ன காகல் புரக்கரா?



சீமத்தில்

ஒரு தனியார்

தொலைகாட்சியில்

ஒரு படத்தின் சில

காட்சிகளைக் காணும்

வாய்ப்பு ஏற்பட்டது. அதில்

அதற்படத்தில் ஒரு நடிகர் ஏழு

மணவாள் போல் வேடமிட்டுச் சிரிப்

பெற்றுக்கொள்கிறார். சிரிக்க வேண்டிய விஷ

யமா இது?

பெரும்பாலான இளைப்பாட்டங்களில் கதாநாயக

னும் கதாநாயகியும் காதல் பண்ணும் இடமே கோலி

வாகதான் இருக்கிறது இது மிகவும் மனதிற்கு வருத்

ததை அளிக்கும் செயலாகும். ஏன் இப்படி பெயர்லாம்

காட்சிகளை அளக்கிறார்களோ? சூழிப்பாக விடையைப் பருவக்

காதலை மிகவும் படுத்திக் காட்டுவது தம் கலாச்சாரத்தையே

சொழித்து விடுமோ! என்ற அச்சம் தோன்றுகிறது.

இவ்வளவு ஏன் சினிமா காதலுக்கு சாட்சியே கடவுள்

தான் போலிருக்கு ஒருவர் தங்களை காதலுக்குப் பச்சைக்

கொடியாட்டி திருப்பதி ஏழுமலை வேங்கடேசனை கூப்பிடு

கிறார் மற்றொருவரோ குருவாயூரப்பனையே சாட்சிக்கு

அழைக்கிறார் "சொல்லாவுதான் காதலா! கொல்லைக்கட்டா

வடிவேலா" என்று முருகனையே தேவதீக் கணையால்

துளைக்கிறார் வேறொருவர் இத்தகைய காதல் காட்சி

களை புவிதூரம் கொல்களில் படமாக்குவதை

நிறுத்த வேண்டும்

காதலான கோலிக்குள் வந்து கடவுளைக் கட வணங்கா

மல், அரசனைத் தட்டிக் கையில் வாங்கிக் கட மற்றது

ஒருவரை ஒருவர் வைத்த கண வாங்காமல் பார்க்கிறார்

கனம் அப்பொழுது அங்குள்ள பூசாரியோ, கோலில்

அதிகாரியோ வந்து அவர்களிடம் "கோலிக்கு வருவது

கடவுளை வழிபடத்தான் இது காதல் கணைக்குக்கான

பாக்கோ அல்லது பச்சோ அல்ல" என்று கறுவது

போக காட்சியளமத்தால் எய்வளவு துள்ளியிருக்

கும்! அதை விடுத்து அரசர்களுக்கும் கெலல்ப்

படுத்துவது போல் இல்லையா?

ஒரு படத்தில் கமல் பூசாரி வேடமிட்டு

கோலிக்கு வரும் குஷ்புவிடம் 'அட

தாய்கா சீரங்கா கொப்பளரத் தேங்கா'

என்று பாடுகிறார். ஏன் காதல் சூயட்

பாட வேறு இடமே இவர்களுக்கு

அண்டவல்லியோ?

இனிவாவது படம் எடுப்ப

வர்கள் கடவுளை இழிவுபடுத்

தும் இப்படிப்பட்ட காட்சி

களை எடுக்காமல் இருத்

தாய் நல்லது.



— அருணா ரவிசங்கர்

**வீடு** கட்ட வேண்டும் என்ற எண்ணுடைய தெடுநூள் ஆகை, தெடுநூள் அல்லமிக நீண்ட வருட ஆகை கிட்டத்தட்ட நினைவேறும் சத்தர்ப்பம் வந்தது.

என்னுடைய அக்காமார், தங்கைமார், அண்ணன்மார், தம்பியார், எம்மதுவார்மார், எம்மதுவியார் என்று எல்லோரும் வீடு கட்டி கிரஹப்பிரவேசம் செய்ய அழைக்கும் போது எனக்கு அந்தப் புது வாசனையும், அழகான மார்பிறும், டிஸ்டம்பரும் உள்ள வீடு போல் நாமளும் கட்ட மாட்டோமா என்று ஏக்கமாக இருக்கும். உடனே, நான் என் கணவரிடம்,

"எல்லோரும் வீடு கட்டுகிறார்களே நாம் எப்போது கட்டலாம்?" என ஆவலோடு கேட்பேன்.

உடனே அவர், "வீடு கட்ட வேண்டுமென்றால் ஒரு பத்து லட்சம் ஆகிறதென்று வைத்துக் கொள். அதற்கு மினிமம் வட்டி பத்தாயிரம் ரூபாய். நமக்கு நாலாயிரம் ரூபாய் வாடகை உள்ள வீடு தேவைக்கு அதிகமானது. இதிலே வீட்டு மெயின்டனன்செல்லாம் கிடையாது. எதுக்கு வீடு வீடு என்று அளையறே. போகும் போது வீட்டைத் தூக்கிக் கொண்டு போகப் போகிறாயா? பத்து லட்சத் தைப் பேய்மில் போட்டால் கூட நாலாயிரம் ரூபாய் வீட்டு வாடகை கொடுத்து விட்டு ஆறா

யிரம் கையில் கிடைக்கும்" என்பார்.

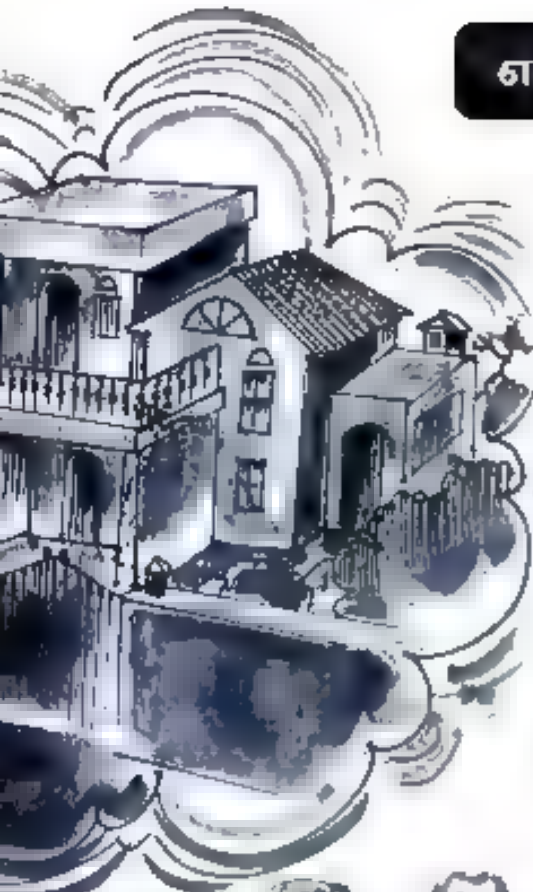
அது ரொம்பவும் சரியான பேச்சாகத் தோன்றும். ஆனாலும் நாட்டு நடப்பில் எதற்கு எல்லா 'புத்திகாலிகளும்' வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்? இவர் சொல்லும் கணக்கை யாருமே ஆலோசிக்க மாட்டார்களா?

இந்தச் சந்தேகத்தையும் ஒரு நல்ல பொழுதில் (சன்டை இல்லாத

**நாங்கள்  
கட்டிய  
வெள்ளை  
மாஸ்கை**



## எஸ். செண்பகவல்லி



அது சரி போய்கில் பத்து வட்சம் போடும் போது கையில் மாதம் பத்தாயிரம் வட்டி வரும் சரிதான். ஆனால் நம் கணக்கில் போய்கில் தூறு ரூபாய் கூட இல்லாத போது பத்தாயிரம் வட்டி எப்படி வரும்? இருப்பில் பத்து வட்சம் டெபாசிட் எப்படி ஏறும்? என்பதெல்லாம் இன்று வரை எனக்குப் புரியாத சந்தேகங்கள். இதைக் கணவரிடம் கேட்கக் கூடிய நல்ல சந்தர்ப்பமும் இதுவரை வரவில்லை.

இந்த தேர்தல்தான் எங்களுக்குடைய பூர்விக வீடு வீற்றுப் பங்கு பணம் வந்தது. அதை வைத்துக் கொண்டு நிலம் வாங்கும் படகம் ஆரம்பித்தது. தெரிந்த தண்பாகம், புரோக்கர்ண, உறவினர்கள் எல்லோரிடமும் நிலம் இருக்கிறதா என்று விசாரிக்கச் சொன்னோம்.

வந்தது ஒரு கூட்டம். இன்று எம்.ஜி.டி. காலனி, நாளை பெருமாள்புரம், அடுத்த தூன் மகராஜ் தகர், சாந்தி தகர், காந்தி தகர், கே.டி.சி. தகர், வண்ணராப்பிட்டை, டவுன் ஸ்டேஷன் என்று திருநெல்வேலி முழுவதும் சுற்றினோம். எந்தெந்த இடத்தில் ரோடு சரி



நல்ல ரூபாய் இருக்கும் போது கேட்டதற்கு அவர், "அவர்களைல்லாம் வேலை பார்ப்பவர்கள். நாம் பிலிண்ட் செய்பவர்கள். நமக்கு இதுதான் லாபம். அவர்களுக்கு அதுதான் லாபம்" என்று வாயை அடைத்து விட்டார்.

மீண்டும், எந்தெந்த இடத்தில் தண்ணீர்ப் பஞ்சம், எங்கு திருடர் பயம், எங்கு கொசுத் தொல்லை என்று சர்வே எடுத்து நெல்லை மாதிரி மேயருக்குக் குறிப்புக் கொடுக்கும் அமைந்த தூன் தேர்ச்சி பெற்று விட்டேன்.



தெய்வஸ்தை சிங்கார நெல்லை ஆக்க எத்தெந்த இடத்தில் என்னென்ன பிரச்சனைகள் என்று மாண்புமிகு பேரவை அமைச்சர் தகவல் சேகரிக்க வேண்டாம். என்னிடம் கேட்டாலே போதும்.

நண்பர்கள் கூட்டும் பிளாட் ஒன்று அத்துவாரகக் காட்டில் இருக்கும். சுற்றிலும் ஆன் அரவமில்லாமல் இருக்கும் (ஸாரி, ஆன் இருக்காது. ஆனால் அரவம் அதாவது பாம்பு இருக்கும்). சரி கலகலப்பான இடத்தில் பார்ப்போமென்றால் அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்களைக் கையிலிருக்கும் பணத்திற்கு பத்தடிக்குப் பத்தடி நும் ஒன்று கூட்டி அதையே சலையலதை, படுக்கையறை, படிப்பு, வரவேற்பு, குளியலறை முதலிய எல்லா அறைகளாகவும் மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய சாமர்த்தியம் வேண்டும். நமக்கு அதுவும் முடியாது.

சரி நடுவாந்திரமாக ஒரு இடம் பார்ப்போமென்றால் மெயின் ரோட்டை விட்டு சந்துக்குள் தள்ளி ஒரு இடம் கிடைத்தது. எனக்கு அவ்வளவாக அந்த இடம் பிடிக்க வில்லை. முகத்தை உரிரென்று வைத்துக் கொண்டு வந்த போது என் மகன் கல் துறியில் படிப்பவன், "என்னம்மா பிரச்சனை" என்று கேட்டான்.

"இங்க பாருடி. எனக்குக் கலகலப்பான இடமா வேணும். விட்டுக்கு முன்னாடி கார், பஸ் எல்லாம் ஓடணும், இது சந்துக்குள் இருக்கிறதே" என்று முறையிட்டேன்.

உடனே அவன் சிரியலாக "அம்மா அப்போ ஒண்ணு செல்லோம் உங்க பிரண்டு வைதேவி ஆண்டிசை (கார் ஓட்டும் என் சிறேகி) அவங்களுக்குப் பொழுது போகாத

தேரத்தில் தம்ம விட்டுக்கு முன்னாடி நாலு தரம் ரவுண்ட், அடிக்கச் சொல்லலாம். அப்பாவோட பிரண்டஸ் எல்லோரையும் நம்ம விட்டு வழியா ஒருதரம் திரும்பும் போகச் சொல்லலாம். உங்க பிரச்சனை தீர்ந்து விடுமில்லையா?" என்றான். என் முறைப்புத் தாங்கமாட்டாமல் வேறு அளவுக்கு ஒடி விட்டான்.

எல்லோருக்கும் ஓரளவு பிடித்துப் போய் தண்ணீர் இருக்கிறதா? என்று பார்க்க ஒரு ஆளாக கூட்டி வந்தார் என் கணவர், "தண்ணீர் பார்ப்பவரா? இதற்கெல்லாம் இன்ஜினியர் இருக்கிறாரா?" என்று என் கணவரிடம் கேட்டேன். "இஞ்சினியரும் இல்லை கக்குவியரும் இல்லை. சாதாரணக் கிராமத்து ஆன். ஒரு சின்ன மரக்குச்சியை வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பார், தெரியுமா?" எல்லார் என் கணவர்.

எனக்குப் புரியாத புரிகா இருந்தது. சரி, அதையும் எப்படி என்று பார்த்து விடலாம் என்று நானும் எசட்டுக்குக் கிளம்பி விட்டேன்.

ஒரு கிராமத்து மனிதர் கையில் 'V' ஷேப்பில் ஒரு கம்பை வைத்துக் கொண்டு, செருப்பைக் கழட்டிப் போட்டு விட்டு எமி கும்மிட்டு விட்டு நீளம் முழுவதும் நடந்தார். கம்பு ஏதோ ஒரு இடத்தில் அளர்ந்தது போலிருந்தது.

அவர் சோகமாக முகத்தை வைத்துக் கொண்டு, "சூயா தண்ணியே கிடையாது இந்த இடத்தில் கைகழுவிக் கூடத் தண்ணி கிடையாது. இதைக் கண்டிப்பாக வாங்குங்க. பிறகு தண்ணிக்கு ரொம்பச் சிரமப் படுவீங்க" என்றார்.

அவரே பக்கத்தில் காலியாகக் கிடந்த மற் றொரு திவத்தில் நடந்தார். கம்பு கிறுகிறு வென்று சுற்ற ஆரம்பித்து விட்டது இதில் ஏதாவது 'டிரிக்' இருக்குமோ என்று எனக்குச் சந்தேகம். சரி என்று நானும் செருப்பைக் கழட்டித் தியானம் பண்ணி விட்டு நாங்க வாங்க நினைத்த பிளாட், காலி டீளாட் எல்லாவற்றிலும் சுற்றிப் பார்த்தேன். கம்பு அளையக் கூட இல்லை. "நுமட்டுச் சிரிப் போடு" என்னெப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கிராமத்துக்காரரோ,

"அது எல்லோருக்கும் வராதுமமா எங்க அப்பாவுக்குத் தெரியும். அது போல எனக் கும் வந்துருச்சு" என்றார்.

சரி, சர்க்கரை வியாதி போல இதுவும் தண்பமுறை, தளையமுறையாகத் தொடரும்





குக்கர் தயக்கும் போது ஒரு சிறு சின்னத்தில்  
விபரங்காக துறுக்கிய பாகற்காய், சீரகம், மீனகுத் தான்,  
உப்பு முதலியவற்றை ஒரு சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு  
வேகவைக்கவும். இந்த பாகற்காய் சூப் கூக்காது. இந்த  
சூப்பை விவசாயம் வயிற்றில் பருகினால் சர்க்கரை  
வியாதிக்கு மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைகளுக்கு மாதந்தில்  
இருமுறை அரை தம்ளர் இந்த சூப்பைக் கொடுத்தால்  
வயிற்றில் பூச்சிகள் வராது.



- ஆர். சுந்தரவல்லி

என்பதை வாழ்க்கையில் முதன் முறையாகப்  
புரிந்து கொண்டேன். அப்போது நல்ல வேளை  
யாக அந்த பிளாட்டை வாங்கும் போது  
என் கணவர் என்கிட்டார். தன்  
னீர் பார்ப்பவருக்கும் கொடுத்த இருமுறை  
சூப்பை விடு கட்டும் செலவோடு சேர்த்துக்  
கொண்டோம்.

பொசித்துப் பார்த்த போது புரோக்கர்கள்  
சொல்லுவது என்ன? "சார் இப்போது வாங்கிப்  
போடுங்க சார் இன்னும் பத்து வருடம்  
கழித்து பிரமாதமாக டெவலப் ஆகிவிடும்  
ஸ்கூல், காலேஜ், சினிமா தியேட்டர், ஷாப்  
பிங் காம்ப்ளெக்ஸ் எல்லாம் வந்து விடும்"  
என்று சொல்லி நம்மை மயங்க வைக்க  
கிறார்கள்.

அப்போ நாய்கள் ஏற்கெனவே பத்து  
வருடத்திற்கு முன்பு ரோட்டோரமாக  
வாங்கிப் போட்ட பிளாட் ஒன்று இப்போது  
பிரமாதமாக வந்திருக்க வேண்டுமே என்ற  
ஞானோதயம் எங்களுக்கு வந்தது. ஒடினோம்,  
ஒடினோம் நகரத்தின் ஓரத்திற்கே ஒடினோம்.  
அப்பாடா ஏகமனதாக எல்லோருக்கும்  
பிடித்தமானதாகவே அந்த இடம் அமைந்து  
விட்டது. நாய்கள் எப்போதோ நகரத்தின்  
ஓரத்தில் வாங்கிப் போட்ட பிளாட் பஸ்  
ஸும் காரும் ஓடும் சாலைகளில் தண்ணீருடன்  
அமைந்து விட்டது.

அடுத்தகட்டப் படவம் அதற்குப் பின்  
பயங்காட்ட ஆரம்பித்து விட்டது. விடு கட்ட  
யாளரப் பார்ப்பது? தான் இதுவரை கொத்  
தனார்தான் விடு கட்டுவார் என்று நினைத்  
திருந்தேன். அதில் உன்னை நுழைந்து பாரக்  
கும் போதுதான் இத்தனை பிரிவுகள் இருக்  
கிறது என்பது புரிந்தது.

ஆர்க்கிடெக்ட், மெய்ன் இஞ்சினியர்,  
பிறகு ஸைட் இஞ்சினியர், இன்டிரியர்  
டெக்ரேட்டர், ஷார்ப்பெண்டர், எலக்ட்ரீஷியன்,  
பிளம்பர், கிரிங்காரர், லாஸ்து திபுனார்,  
இரவு நேர வார்ட்மேன் என்று பல்வேறு

தளரையில் பல்வேறு மூணை இதனில், பஸ்  
வேறு எது-மேஷனல் குவாலிபிகேஷனில்  
உள்ள பலதரப்பட்ட மனிதர்கள். எத்தகிதப்  
பிக்கும் பிணங்களுமின்றி ஒற்றுமையாகச்  
செயல்பட்டால்தான் நாம் குடியிருக்க  
சொந்த விடு கிடைக்குமென்பதை நுழ்தனை  
எனக்கு உணர்ந்திவது.

இதில் எது எதற்கு யாரைப் போடலாம்  
என்பதற்கு என் கணவருடைய நண்பர்கள்  
கொடுத்த உபதேசங்கள், அறிவுரைகள்  
(அடித்த லுடடிகள்) பற்றி எழுதினேனே  
யானால் அதில் ஒரு தனி எபிசோடிற்கு  
உண்டான சரக்கு இருக்கிறது.

"மொண்டக் போடாதிங்க சார், மார்கீஸ்  
போடுங்க சார், அதுதான் உடம்புக்கு நல்லது.  
எவ்வளவு வருஷம் போனாலும் பண்பாப்பு  
போகாது" என்பார் ஒரு சிநேகிதர்.

அப்புறம் இன்னொருவர் வந்து, "சார்  
என் பேச்சைக் கேட்டு டைலஸ் போடுங்க  
கலர் போகவே போகாது" என்று அடித்துப்  
பேசுவார். அதற்கும் என்னை மனஸ்தைய  
ஆட்டி வைப்பார். நிஜமென்று மூம்ஸப்  
யிலிருந்து ஆபத நண்பர் செல்லில் கூப்பிட்டு,  
"அப்பா ராஜி, கிராண்டை போடப்பா, நல்ல  
ரிச் லுக் இருக்கும் பாலிஷ் வேண்டவே  
வேண்டாம் உறுதியாக இருக்கும்" என்பார்.

அவ்வளவில் எங்களுக்குத் தரை போடு  
வதில் இத்தனை வகையும் அதற்குத் தகுந்த  
ஸ்டீட்டஸ் சிம்பலும் இருக்கிறது என்பது  
தெரியாது அதிலும் என் கணவருக்கு எங்கள்  
பிள்ளை தனிர மத்த எல்லாவற்றிலும் விஷய  
ஞானம் பூஜ்யம்தான். அதனால் இவர் வேறு  
எப்படியும் விழிக்கத் தெரியாமல் பரக்கப்  
பரக்க விழித்துக் கொண்டு உட்கார்த்தார்.

ஆகக் கடைசியில் நாய்கள் இருவரும்  
சீட்டுக் குறுக்கிப் போட்டு தரை எப்படி  
அடைய வேண்டும் என்று முடிவெடுக்கும்  
நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டோம்.

அடுத்தது வாஸ்து. வந்தாரே வந்தார்



வாஸ்து நிபுணர். தென்மேற்கு மூலையில் பெட்டும் இருக்க வேண்டும். கசாணிய மூலையில் சாமி இருக்க வேண்டும். கண்னி மூலை, காணை மூலை, தென்மேற்கு, வடகிழக்கு என்று குறப்பித் தன்வி விட்டார். எனக்கு உண்மையில் சாதாரணமாகவே கிழக்கு மேற்கு தெரிவாது.

இப்போதுதான் என் தோழி சொன்ன தீங்கின் பெயல் ஒன்று ஞாபகம் வந்தது. காற்றுக்கு ஆடும் மணியொன்றை வாங்கி வீட்டு வாசலில் கட்டி விட்டால் வீட்டிற்குள் எந்தக் கெட்ட சக்தியும் ஓடியுமாதாம். காகுகுள் மாட்டுவதற்குக் கூட சிதிய மணி இருக்கிறதாம்.

பிறகு நாம் டி.கே.ஸி.ஃ. கிச்சனுக்கும் கிடனிங் ஹாலுக்கும் இடையில் கவா ளவப்பதா வேண்டாமா? இப்பொழுது பேஷன், கிச்சனும் கிடனிங் ஹாலும் சேர்ந்து இருப்பதுதான் என்று என் கணவரிடம் அப்பா நண்பர் ஆணித்தரமாக நாய்கள் குடிபிறுக்கும் வீட்டின் டிராவிங் ஹாலில் அமர்ந்து வாதிட்டுக் கொண்டிருந்தார். என் கணவரோ வழக்கம் போல் விழித்தபடி, மது நாள கம்பெனரிலே உள்ள போனஸ் பிரச ணையை மண்டையில் ஒட்டியபடி நண்பரைப் பார்த்து வேற்றுச் சிரிப்புடன் தலை வாட்டிக் கொண்டிருந்தார்.

வீட்டை மாட்டாளால் செல்வ வேண்டும் என்ற தாளாத ஆலலில் என் மனை. "செவிமா லில் காண்பிப்பது போல் மாயுக்கு டிராவிங் ஹாலில் இருந்து வளைந்து போவது போல் இரண்டு மாடிப்படிகளை கட்டலாமா" என்று ஆர்வத்துடன் கேட்டான்.

"தாராளமாக கட்டலாம். ஆனால் நம்மு டைய பட்டுவெட்டில் டிராவிங் ரூமில் இரண்டு படிகள் கட்டும் போது அது மட்டும்தான் இருக்கும். யாராவது அங்கின் ஆண்டி வந்தால் அவர்கள் ஒரு படியிலும் நாம் ஒரு படியிலும் உட்கார்த்து பேசலாம். சோபா செட் வரங்கூம் செலவு மிச்சம்" என்பதேன்.

இன்ன பிற குறப்பங்கினோடு நாய்க்குடும் வீட்டை முடித்தோம். அதன் பின் வந்த உற விணர்கள், "அடாடா கிச்சனை இப்படிக் கட்டியிருக்கலாமே. ஒரு சின்ன சிட் அவுட் இருத்திருந்தால் வீட்டிற்கே நல்ல ரிச் லுக் வந்திருக்கும். மாடியில் இன்னொரு டாய் லைட் கட்டியிருக்கலாம்" என்று கட்டிய வீட் டிற்குச் சொன்ன வகவண்களை எழுதப் போய்விட்டால். எல்லாம் சிந்துக்கிப் பார்த்த போது என கணவரோ சொன்னது போல் வாடகை வீட்டிலேயே குடியிருந்திருக்க லாமே என்ற எண்ணம் வந்ததென்னவோ திறம்.

இப்பொழுது சமீபத்தில் கோடை வீடு முறைக்கு தூதும்ஹாணைப் பார்க்கச் சென் றோம். அப்பா பிரயித்து நின்று விட்டேன். "ஷாதுஹானை எப்படி உப்பா அரக நிர்வாகத் தையும் கவனித்துக் கொண்டு இவ்வளவு பெரிய மஹாலையும் கட்டினாய்? ஒரு சின்ன கடைக்காய் பிளினனை நடத்திக் கொண்டு இரண்டு பெட்டும் கொண்ட வீட் டைக் கட்டுவதற்குள் எங்களுக்கு முழி பிதுங்கி விட்டதே."

அவனது நிறைமக்குத தான் வணங்கி வாயடைத்து நின்றேன்.

பட்டுப் புடவைகளைத் துவைக்கும் போது சோய்ப் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. சோய்ப்புப் போடுவதால் மட்டின் பளபளப்புத் தன்மை குறைந்து நிறம் மங்கி விடும்.

பூந்திக் கொட்டைகளை வாங்கி இளம் சூடான நீரில் உறைவைத்து அரை மணி நேரம் சென்ற பிறகு கசக்கினால் வெண்ணையான நுரை வரும். அந்த நுரை நீரில் பட்டுப் புடவை மற்றும் ஆடைகளை நன்கு உறைவைத்து கசக்கி எடுத்தால் அழுக்குகள் நீங்கி பளபளப்பாக இருக்கும்.

தங்க நகைகளைச் சுத்தம் செய்ய உதவும் பூந்திக் கொட்டை அல்லது கடலை மாலைக் கொண்டே பட்டுப் புடவைகளையும் அழுக்கு நீக்கி சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.



“சொல்லுவதை எல்லாம் சொல்லி விட்டு,  
பாட்டா பாடச் சொல்கிறாய். பாதி..”

இப்படி எத்தனை பேர் என்னைத் திட்டிக்  
கொண்டிருக்கிறீர்களோ...

ஆனால் ஒன்று..

“போற்றுவோர் போற்றலும், தாற்றுவோர் தாற்ற  
லும் போகட்டும் டாக்டருக்கே..” என்கிற பரந்த  
மன்கடன் நான் கட்டுவதையத் தொடர்கிறேன்.

கடைசியாக என்ன் சொன்னேன்..

டிராபிக் ஜாம் தலைக்குள் நடத்தால், ரத்தக்  
குழாய் வெடித்து, கோமாவுக்கோ, பக்கவாதத்துக்கோ  
நாம் தள்ளப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனாலும்  
அதிருஷ்டவசமாக சில பேர் இவ்விருந்து தப்பிப்  
பதற்கும் சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது என்று சொன்னேன்  
அல்லவா?

யார் அந்த அதிருஷ்டசாலிகள்..

ஏற்கெனவே நான் குறிப்பிட்டிருந்த ‘பால்கோலா’  
இயரிப்படி - ரத்த நாளங்களில் கட்டி தட்டிய ரத்தத்  
துணுக்குகள் - சின்னதும், பெரிசுமாய் படிபணம்  
செய்யது உண்டு.

இதுபோன்ற ரத்தக் கட்டிகள்,  
கலைப் பாகத்தில் எங்காவது  
அடைத்துக் கொண்டாலும்  
னக், கால், வாய்

உங்களுங்கு  
மண்டல  
ஏதாவது  
இருக்கா?



**அவ்வாறு,**

மீண்டும்  
மீண்டும்  
(உற்சாகமாய்)  
யிர்த்தெழுகாம்-

என்ன ஆச்சு

உங்களுக்கு?



## அனுராதா ரமணன்

சரியாவதும் உண்டு

"அது என்னமோ தெரிவிடு, காலம் பற எங்க அகத்துக்காரர் பேசறதே புரிய மாட்டேங்கறது..."

இப்படி ஆதங்கப்படும், காஞ்சி புரம் விசாலம்... உடனே, உங்கள் கண வரை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று பிளட்டிபாஷர் எவ்வளவு இருக்கிறது என்று பாருங்கள்...

"ராத்நிரலில் உளறியடிக்கிறார்..." என்ற பரணடிச்சேரி வர்இனி... உங்கள் கணர் 'தண்ணி' அவரை அப்படி உளறச் செய்யலாம். அவ்வது ஏதாவது பயந்த கோளாறு, சங்கர நோஷமாக இருக்கலாம். பவுடரோ, மஞ்சள் பூச்சோ கொஞ்சம் குறைத்து, பெரிய பைசா அகவ ஸ்டிக்கர் பொட்டை சிறிதுநாக்கிப் பாருங்கள்...

எப்பொழுதுமே உளறுபவர்கள்... பாவம்... ரோம்பவும் மிரட்டி மிரட்டி கேள்வி கேட்காதீர்கள்...

நாம் இங்கே குழறல், உளறல் என்று குறிப்பிடுவது எல்லாம் தலைக்குள் தடக்கிற புத்தத்தின் வெளிப்பாடாக ஏற்படுவதைத்தான்.

இன்னும் சிலகுக்குக் கண்களில் புனிச்சை சோதநாற்போல அல்லது புளக படிந்தாற்போல 'பசபச'வென்று மல்கி, பிள் தெளிவாகும்.

## முதலியைப்படி

## விவரிப்பது

முதலியைப்படி செயலிழக்கக்கூடும்.

இப்படிச் செயலிழப்பதற்கு முன், சிலகுக்குக் காலையில் தலைகற்றும்... இந்த தலைச் சுற்றல் அனேகமாக ஸம்பது வயக்கரு மேல வருவதால், 'குளிச்ச எத்தனை நாளாந்து' என்று காலண்டரைப் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. கண்களை இருட்டிக் கொண்டு வரும். முன் சொன்ன மாடுரியே வாய் குளறும்.

காலையில், 'வழவழா கொழு கொழு' வெளப் பேசுவதும், பிள் போகப் போகக்

பசி மவக்கம், அடுத்த வீட்டுக்காரியின் புதுமோஸ்தர் நகையைப் பார்த்ததின்னால் ஏற்படுகிற பசபப்பு இடில் சோத்தியில்லை.

பார்வை இரண்டிரண்டாகத் தெரிவதும் உண்டு. சிலிமாக்களில் வருவது போல, உங்கள் கணவரும் எகையில் பூப் பொட்டலம், அல்லாவுடன், 'அஃபே' என்று உங்களை நோக்கி இரு எகைகளையும் அகல விரிக்கிறார் என்றால்,

அந்தச் சமயம் பார்த்து அவர், தேய் தேய் போட்ட கதாநாயகன் போல உங்கள்



கண்ணுக்குத் தெரிந்தால்...

எதற்குப் பக்கம் பார்த்து நகர்வீர்கள்?

"ஆமா போ... இந்த வயசுக்கு மேல அவர் பூயோட, அல்லவோயோட வந்து கூப்பிடப் போறார்களும்... நீ வேற ஏன், என் வயித் தெரிச்சலைக் கொட்டிக்கிறே... எனக்கு, நல்லா வருது வாலியே..."

- இது காணாக்குடி உணவான ஆச்சி

"ஆச்சி, வருத்தப்படாதீங்க அங்க மனசை மட்டும் ஆசை இல்லையா என்ன... நீங்க நான் பொழுதுகளில்கூம் 'எங்கக்கு ரத்தக் கொதிப்பு, தலை சுத்துது'ன்னு சொல்லி, அடி எணை நிள்ளாகக் குத்தும்... உட்கார்த்தா குத்தம்னு பிரட்டி எடுக்கறீங்க சரி, உங்களுக்குப் பிடிச்ச மாதிரியே சொல்லுறேன். அங்க வட்டிப் பணத்தைக் கொண்டு வந்து கொடுக்கறார்களா வச்சப்பம். பணம் ரெட்டைலாத தெரிஞ்சா சூழம்பிப் போயிட மாட்டகனா... அதுக்காகவும்தான் சொல்லுறேன். டாக்டரைப் போய்ப் பார்ப்பிக்கனா... அது விட்டு புலம்பாதீங்க..."

இந்த இரட்டைப் பார்வை, தலைவலி, சில நேரங்களில் கன்னப் பகுதியோ, தானையோ, மரத்துப் போனாற்போல இருத்தல். இதெல்லாமே வரப் போகிற ஆபத்தான முன்னறிவிப்புதான்.

அவத்தியப்படுத்தாமல் உடனே டாக்டரிடம் ஓடினால்... சாரி... பறத்தால் முதல் காரியமாக, ரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்து அங்கமாக இருப்பின், சூறைப் பற்களான மருத்து, மாத்திரை, ஸ்சி, இதயாதி உபகாரங்களைச் செய்து விட்டு, தலைப் பகுதியை ஸ்கேன் செய்து பார்ப்பார்கள்...

ரத்தநாண்களில் அடைப்பு இருந்தால்,

வெங்காயத்தை வறுக்குர் செய்து ருசிக எண்ணெய் செவிலிமாமல் கொன் முறுவலாக வறுக்க அதன் மீது சிறிது சர்க்கரையைத் தூவுங்கள். பெரன் முறுவலாகி விடும்.



கரைப்பதற்கு மருத்து கொடுப்பார்கள்.. சுருங்கியுள்ள ரத்தக் குழாயை விரிவுபடுத்துவார்கள். இது மிட்டுத்தட்ட, அடுக்கு மாடிக் கட்டிடத்தின் மேல் உள்ள தண்ணீர்த் தொட்டியைச் சுத்தம் செய்வது போலத் தான்.

"பாத்ரூம் குழாய்மே தண்ணி வருது... ஆனா, வாக்பெஸ்சினலே கத்தமா தண்ணிங்கற பேச்சோ கிடைலாது..."

இப்படி நாம் சொன்னால், குழாய் சிப்போர் செய்கிறவர் என்ன சொல்வார்...

"டாங்க்வே பாசி சேர்ந்துடுச்சங்க... ரொம்ப ஹானாக கன்ன செய்மலே போலே... அப்படியே ஸண்டலாப் படித்துக் போச்சு... கவனிக்காம விட்டோமானா பாத்ரூம் குழாயும் அடைச்சிடுமே. பனீச்சிங் பவுடர் போட்டு, ஹைவர்க் தேய்ச்சுக் கழுவுவதும்த..."

இதுபோன்ற சமயங்களில், குழாய் சிப்போகாரர், ஏதோ நம்மை ஏமாற்றி கொள்ளையடிக்க வேண்டுமென்றே சொல்வது போல எரிச்சல் மண்டிக் கொண்டு வந்தா ளும், வேறு வழியில்லை என்று, அந்த ஆசை சமீத்துக் கொண்டு, பனீச்சிங் பவுடர்(திரும்ப, தேய்க்பதற்கு இரும்பு பிரஷ்ஷுக்கும் பணத்தைக் கொடுப்பது போல -

பலரும், தலைவலை ஸ்கேன் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொன்னவுடன் திட்டித் தீர்த்து விடுவார்கள். நானே, என் காலுபடவே கேட்டிருக்கிறேன்,

"ஹாண்டைஸ்ப் டொராக் கட்டிட்பார்... கதிஜி, எக்ஸ்ட்ரே, ஸ்கேன், வேப்பன்னு, ஏகப் பட்ட மிஷினை வச்ச லட்சமா செலவுபடுத்தி வாக்விப் போட்டாச்சு. போட்ட பணத்தைத் திருப்பி எடுக்க வேண்டாமா... அதான், தலை வலிவது உன்னை போனா, எல்லா மிஷினுக்குள்ளேயும் தமனைப் போட்டு டிரட்டி எடுத்து, பணத்தைக் கறத்துடறாது..."

மிகரென, எண்ணத்தில் இயலாத எண்ணமாக, இப்படி செலவு வரும் போது, நமது ஆத்திரம் எதற்குப் பக்கம், யார மீது பாய்வது என்றே தெரியாமல் பிடுகுந்தான்.

ஆனாலும், இந்தச் சில ஆவிரங்கள் செல்வழிப்படுவால் நமது உடல் உறுப்புகளும், உயிரும் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்றிற உண்மையை நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளுதான் வேண்டும்.

இப்படி, முணைக்குச் செலவும் ரத்தக் குழாய்களில், அடைப்பு ஏற்பட்டால் முன் கட்டியே கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிப்ப

**இந்தியாவெங்கும் புகழ்பெற்ற**

**Shobhawat**

**Spun-Fullvool & Chiffon**

**சேலைகள்**



Kareena • Damini • Whitestar • Twinkle • Monalisa  
Priti • Dhooopchaw • Brightstar • Sonam • Teal • Superstar • Sonapatti  
& many more varieties

**தர்ப்புகளும் பெற்ற விற்பனையாளர்கள்**  
(சூப்பிரைம் மற்றும் கேரளா)

**Nelco Collections Empire**

**sarees**

Phone : 044-5360239

044-5395986

Fax : 044-5366978

Phone : 044-5380050

Fax : 044-5390767

**எல்லா பிரபல ஜவுளிக்கடைகளிலும் கிடைக்கும்.**

தரல் தப்பித்துக் கொள்விற ஜாக்பாட் அதிருஷ்டசாலிகள் உண்டு என்றால்..

கொஞ்சமே கொஞ்சம் அவட்சியமாக, அசட்டுத்தனமாக, மக்குத்தனமாக இந்தனை வார்த்தைகள் எதற்கு.. 'எண்ணப் போல' என்று ஒரே வார்த்தையில் சொல்வதை யிட்டு? இருந்து. ரத்தக்குழாயில் ஒரு தம் மாதிரியுடன் ரத்தத் துணுக்கு அடைந்து, அத னால் காயலான் கடைபில் போட்ட ஒட் டைக் கார் மாதிரி நாம் கிடந்தோமானாலும்.. மகுத்துவர்களில் தீவிரக் கவனிப்பினாலும், நமக்கு ஜாதகத்தில் மார்கித்துக்கான தகா புத்திகள் இல்லாமல் இருந்தாலும், இதனால் எல்லாம் நாம் சாக மாட்டோம் என்றிற் திட மான நம்பிக்கை இருந்தாலும், எல்லாவற் றுக்கும் மேலாக அன்றாட வாழ்க்கையில் நமக்குள்ள கவரால்யம் சூன்றாமல் இருந்தாலும்...

பிழைத்துக் கொள்ளலாம்..  
என் கதை இந்த ரகத்தைச் சேர்த்ததுதான். மூளைப் பகுதியில் எமலம் கொண் டிருந்த அடைப்பினால், செயலிறந்து போனேன் என்றாலும், அந்த உருத்தம் பகுப்பு அளவு அடைப்பை களைக்க - நாலா விதமான வைத்தியங்களும் செய்யப்பட்டது. ஒரு பக்கம் ஆயுர்வேதம்.. இன்னொரு பக்கம் சித்தனைத்தியம்.. இந்தப் பக்கம் அலோபதி.. அந்தப் பக்கம் ஹோமியோபதி. இவைகளைத் தவிர வெங்கடாசலபதி.

ஏதோ ஒரு என்னொளையத் தலையிறும், பக்கவாத்தினால் செயலிறத்திருந்த கை ளாலிலும் தடவி, அழுத்தி சப்பாத்தி மாவு பிணைவது போலப் பிணைந்து, அரிசித் தலிட்டுடன் புறாப் புழுக்கைகளையும் (?) கவந்து, துணியில் கட்டி, இட்கித் தட்டிய வேக வைத்து.. (உய்யவே.. இந்த வைத்தியத்துக்குப் பிறகு, அந்த இட்கித் தட்டியே தூக்கி ஓரங் கட்டியபாசி விட்டது) அதைச் சூட்டோடு எடுத்து, மலாஜ் செய்து, புனை போட்டு பழுக்க வைத்த வாழைப்பழம் மாதிரி இருக்

கிற கைகளில் ஒத்தடம் கொடுத்து..

இதில் மிகக் கஷ்டமான விஷயம் என்ன வென்றால்.. அந்தப் புறாப் புழுக்கைகளைச் சேகரிப்பதுதான்..

மகுதிப் பகுதிகளில் புறாக்கள் நிறைய இருக்கும் எனக் கேள்விப்பட்டு, என் ளாரிய தரிசி பாண்டியன், ஒரு கையில் பிளாஸ்டிக் முறமும், இன்னொரு கையில் துடைப்பழு மாக அண்ணாந்து பார்த்தபடி நின்றதுதான் மிச்சம்..

"ஏம்மா, எத்தப் புறாவும் ஓரிடத்துல உட் காந்து, காலைக் கடண்களை முடிக்க மாட் டேய்ந்து.. பறத்துட்டே போட்டா, எப்படி அன்றது.."

இப்படிப் புலம்பியபடி, வியர்க்க விறு விறுக்க, திளையும் அதிகாஸையில் அலகூத் தில் அவா நாளவந்து கிலோ குறைந்தார்.

போதாக்குறைக்கு இந்த வைத்தியத்துக்கு இன்னிவன் உணவு வகைகளையும் சாப் பிடக் கூடாது என்றிற் பத்தியம் வேறு.

யாரோ சொன்னவார்கம் :

வல்லாளர்க் கிரையை அரைத்துச் சாறு எடுத்து, வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட் கள் சாப்பிட்டால், மூளை சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் சரியாகி விடும் என்று...

சொன்னவர்கள் என்னிடம் சொல்வக் கூடாது.. (நான்தான் பேச்சு வராமல், அடுத்த 'அபிதய சரஸ்வதி' பட்டத்துக்கு என்னதை தயார் செய்து கொண்டிருந் தேனோ..)

மெனக்கெட்டு, என் அம்மானை போஸில் அழைத்துச் சொன்னார்கள், அவ் வளவுதான். திளையும் வல்லாளர் ஜூஸ். போதாக்குறைக்கு சாறு பிறித்த பின் - உக் கையைத் தூக்கி எறிய மனசு வராத அலமா, 'அதைமே தின்றால்தான் ஆக்க' என்று என் னைக் கொஞ்சமப்படுத்த..

கிட்டத்தட்ட ஐம்பது நாட்கள் போல இந்த வைத்தியம் சரோஜா.. ஒரு பாகற்காய் கறிக்கு அரை கிலோ வெல்லம் போடுகிற தீ

பிரியாணி அரிசி வாங்கி பல காரணங்களால் புலாய் செய்யவே முடியவில்லை. ஒருநாள் பொங்கல் செய்தேன். நவ்வு கவை. அடுத்த நாள் அந்த அரிசியையே உபயோகித்து உப்புமா கொழுக்கட்டை (அரிசி உடைத்து உப்புமா கிண்டி அதை உருட்டி ஆவியில் வைத்தெடுப்பது) செய் தேன். சூப்பர் கவை.

- ஏ. என். காவேரி.







**உங்களின் :பார்னிச்சர் கலாவுதரர் சினைத்தும்  
கிங்கே நிறைவை உருவாக்கும்.**



**சாத்தியா உலகம்**  
கடமியு பேயிர் / சைர்  
கைர் சீர்தாக்கல்  
கட்டம் / மெத்த  
மற்றும் இலங்கைகளுக்கு  
அதிகப்பலகைகளுக்கு  
மேலவரை அளவற்ற  
பார்னிச்சர்களுள் மிகைக்கும்



**பார்னிச்சர் உலகம்**

Since 1988

**மாவட்டம் பார்னிச்சர் மோதல்கள்**

கைவாய்ப்பு : சந்தை கைப்பிச்சை (20,000 ரூபாய் அடி) 80 , 70 இலகைப்பிச்சை கைப்பிச்சை  
(கைப்பிச்சை சினை அருகில்) கைவாய்ப்பு - 8 பிச்சை : 4982830 / 31, 498 3829  
அகைவாய்ப்பு : DABC பிச்சை , 6, MTHசெரு, (TVS கைப்பிச்சை), பிச்சை,  
கைவாய்ப்பு - 80, பிச்சை : 494 8879 / 494 3029

286, மேட்டுமாளையம் ரோடு, (சாத்தியா கைப்பிச்சை பார் கைப்பிச்சை),  
கைப்பிச்சை - 45 பிச்சை : 452929, 452930, 98422 42929

28, சாத்தியா கைப்பிச்சை கைப்பிச்சை, கைப்பிச்சை,  
பிச்சை - 8, பிச்சை - 704814

சீல துளி தல்லிலன்னிணையோடு

அதே அளவு தீர் துளிகளாகச் சேர்த்துக் குழைத்தால் விவன்மையாகப் பணை போல் வளரக்கும். முகத்தில் சுருக்கம் உள்வாங்கின இதுவளைத் தடவி, நன்கு உரசித் தேய்த்தல் வந்தால் சுருக்கம் நீங்கி பளபளப்பாய்த் திகழும்.



இதைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்திருக்க வேண்டும் சடைசியில் அம்மாவிடம் எழுதிக் காண்பித்தேன் :

'வல்லாளர ஞாபகசக்திக்கு ரொம்ப நல்லதாம். நீ செவ்வை வைத்தியத்தில் எனக்கு போன ஜென்ம ஞாபகமெல்லாம் வருகிறது. இப்படியே போனால், எந்த ராஜா-ராணி காலத்தில் போய் திற்பேனோ தெரியாது..'

இத்தனைக்கும் நடுவில் மூளையில், ஏதோ ஒரு ரத்தக்குழாயில் பதுங்கியிருந்த உருந்தம்பருப்பு அளவு ரத்தக்கட்டி, கொஞ்சமே கொஞ்சம் தேய்ந்து, குதிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து நகர, ஓளாமோ பின்பேட எனத் துரத்தும் அமெரிக்க ராணுவம் போல.. டாக்டர்கள் ஸ்கேனில் விடாமல் கண் காணிப்பு..

இந்தச் சமயத்தில்தான் என் அதிருஷ்டம், என் தங்கை மூலமாய் வந்தது.. அவள்தான் சவுடி போகா மையத்தையும், சத்திர ஜக்கி வாகடெல் அவர்களையும் அறிமுகம் செய்து வைத்தாள். யோசனையும், பிராணாயாமமும், மையத்தையச் சேர்ந்தவர்களின் ஊக்குவிப்பும் தான் என் பழைய நிலையை மீட்டுத் தந்தது என்பதை நான், நன்றி தரும்பச் சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

ஆனால், நடுவில் கிட்டத்தட்ட எட்டு மாதங்கள்.. நான் பட்ட அவஸ்தை கொஞ்ச நஞ்சமில்லை சகோதரி...

உதாரணத்துக்கு ஒன்று...

அந்தச் சமயத்தில் டைரக்டர் திரு. வசந்த் தொலைகாட்சிக்காக 'தெய்வநிறத்' என்று ஒரு ஒற்றை வார்த்தையைச் சொல்ல முடியுமா என்று கேட்க..

நானும், என்னால் முடிந்த மட்டும் முயற்சிக்க.. பலன் பூத்யம்தான்.. அண்ணக்கு தான் அழுதிது. எனக்கும், நான் படுத்திருந்த தலைவளவனக்கும் மட்டுமே தெரியும்...

வேறிபடித்தாற்போல பாரதியின் கவிதை

களையும், கண்ணதாசனின் பாடல்களையும் புலம்பிக் கொண்டே இருப்பேன்.

வலது கை நல்ல நிலையில் இருந்த போதும், எழுதாமல், கதைகளை 'டிட்டேட்' செய்வேன் என்று பிடிவாதம் பிடிப்பேன்.. காரணம், என் எதிரில் எல்லோரும், 'பரவாயில்லை, முன்னை விட நல்லாயே பேச வருதே' என்று சொல்வார்களே தவிர, டாக்டரிடம், 'என்ன டாக்டர்.. இன்னும் பேச்சு சரியா வரவில்லையே.. உளரட்டே இருக்கா' என்பார்கள்.

அதற்காக.. அதற்காகவே கதைஎனச் சொல்வேன். பாண்டியன் எந்த அளவுக்குப் புரிந்து கொண்டிருந்தார், எந்த வார்த்தை புரியாமல் தடுமாறுகிறார் என்று கூர்ந்து கவனிப்பேன்.

என்னிடம் பல வருடங்களாக உதவிபாளராக இருப்பதால் 'அனும்மா இந்த இடத்துவ இந்த வார்த்தையைத்தான் சொல்லியிருப்பாங்க..' என்று ஊகத்தில் அலர் எழுதக் கூடாது என்பதற்காக, புதுப்புது வார்த்தைகளைச் சொல்வேன்.. அவரது பேசும் மேற் கொண்டு நகராமல், தயக்கத்துடன் தடுமாறும் போது, என் விழிகளில் ஊலாமுள்ளாய் கண்ணீர் உறுத்தும்..

"எதற்கு.. எதற்கு அதெல்லாம் இப்போழுது.."

என் இனிய வாசகிகள் பத்துவது புரிகிறது..

ஆவாளம்..

தான் குதிப்பிட்ட, ரத்த அழுத்தத்தில் இரண்டாவது படி (செகண்ட் ஸ்டேஜ்) எப்படி இருக்கும் என்பது, என் உயிருக்குரோன நீங்கலும் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமெல்லாம்..

இப்பொழுது சிரிக்கிறேன்.. அப்பொழுது?

'அது மாதிரியான கஷ்டம் யாருக்கும் வரக் கூடாது கடவுளே' என்று மனசார பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.. பீஸ்ட் அடுத்த இனிது வளரவில்..

(தொடரும்)



அன்னதானம் தீர்மானம் அன்னதானம் விழா அன்னதானம் சிவன்

# **புன்னியசேஷத்ரம் ராமேஸ்வரத்தில் அமாவாசை தினத்தில் அன்னதானம் செவ்வோம் வாகுங்கள்!**

அன்புடையீர், அனேக நமஸ்காரம். தலம், தீர்த்தம், ஸூர்த்தி இவற்றால் சிறப்புக்குரிய பல சேஷர்களின் ராமேஸ்வரம் பெருமைபெற்ற புன்னிய உதவலாகும். ராமேஸ்வரம், சேஷ உதவலம் என்று போற்றப்படும் ராமேஸ்வரம், வடக்கே எப்படி காலி நகரம் புழங்கிக்கொண்டு அதேபோன்று தெற்கில் ராமேஸ்வரம் புழங்கிக் புன்னிய சேஷர்களாகும். ராமேஸ்வரத்தில் அன்னதானம் செய்வதும் ஐயம், நேரமாக, தானம் செய்வதும் அழிவாத புன்னியப் பண்பைக் கொடுக்கும்.

ராமேஸ்வரத்தில் அமாவாசை தினத்தில் அன்னதானம் செய்வதால் விரைவில் உயர்வு பெறும் புன்னியத்தின் பெருமை. புத்திரபேறு உண்டாகும். நாகதோஷம் குறையுமா நீங்கும். சீர்தந்தைத்தி தோஷம் தீவர்த்தியாகும். ராமேஸ்வரத்தில் அமாவாசை அன்று அன்னதானம் செய்வது பரமபுகாரம் ஆகிறது. இந்த புன்னிய பூர்த்தி அன்னதானம் செய்வது சீக்க சிவசக்தியை சிறப்பாக. வறுமை நீங்கி, பெரும் பணக்காரனாக. அன்னதானம் செய்வதற்கு போகலாம், ஆயுதம், அலகும் பெருகும். பலம், புது, கிரத்தி இவை உண்டாகும்.

\* தலைப்பட்டிருக்கும், புத்திர பாக்யம் இவை உண்டாகும் \* வறுமை அகல \* கன் திருவிழா, பெருமை, விண் விழா, கெடுப நோய்கள் நீங்க \* தொழில் மந்தம் நீங்கி புன்னியத்தின் கன் \* கிரத்தியை ஒன்றாக \* நீண்ட ஆயுள், கடன் தொல்லைவிடுவது கிரத்தியை \* மனநிலை பெற \* பெற்றோர், ஸ்தானதயர் இவை வறுமையில் \* ஆக நீங்கி நிறைந்த காலியில் நிறையுமா தாய்கள் உங்களை சார்பாக புகழ் செய்து, அன்னதானம் செய்து, கிரத்தியை அனுப்பி வைக்கிறோம்.

- \* சிறிய தொகை, மந்தம் கிரத்தியை உயர்வு பெறுவதும் கிரத்தியை பெறுவதும்.
- \* ரூ. 500 அனுப்பி வைப்பதற்கு போது தானம் செய்து திரை குடி அகலும் அனுப்பி வைக்கலாம்.
- \* ரூ. 1000 அனுப்பி வைப்பதற்கு போது தானம் செய்து திரை குடி அகலும் அனுப்பி வைக்கலாம்.
- \* ரூ. 5000 அனுப்பி வைப்பதற்கு போது தானம் செய்து திரை குடி அகலும் அனுப்பி வைக்கலாம்.

ரூ. 1000 மந்தம் ரூ. 5000 அளிக்கும் தங்கொண்டையாரைக்கு திருமென்காடு கவிதாபாய-பிளாஸ் சிவோபாணி ஸ்ரீமான் ஓ.கே. குந்தலம்மாசி சக்தியைக் தயாரிக்கப்பட்டு பூசுறையின்மைத்த அபூர்வ யந்திரம். அகால்களில் விருப்பத்திற்கேற்ப எந்த யந்திரம் தேவையான அந்த யந்திரம் இவையாக வழங்கப்படும். அந்தது பணத்திற்கே புத்தகம் அல்லது கந்துதானம் புத்தகம் இவையாக அனுப்பி வைக்கப்படும் பூ ராமேஸ்வர ஸூர்த்திக்கு அளிப்ப செய்த வேலை போல் இந்த வேலைக்குத்திரை தயாரம் இயந்திரத்தில் உயர்வு செய்திருவோம். நெரில் கவந்து வேண்டி அன்புடன் அனுப்புகிறோம்.

தங்கொண்ட அனுப்பும் அன்புடன் GOPURA DHARISANAM ANNADHANA CHARITABLE TRUST, CHENNAI - 41 என்ற பெயரில் CHEQUE/D.D./M.O. மூலம் கீழ்க் கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கலாம். எந்தென்றும் புனித வேலையில் மனப்பூர்வமாக செயலாற்றும் எமது பணிக்கு உக்கவது வேண்டி ஒத்ததாய்மை எந்தென்றும் நாடுகிறோம்.

CHEQUE/D.D./M.O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

**கோபுர தாரீசனம் அன்னதான அறக்கட்டளை**

**GOPURA DHARISANAM ANNADHANA CHARITABLE TRUST**

**M-11/F4 TNHB FLATS, 1 AVENUE, THIRUVALLUVAR NAGAR,**

**THIRUVANMIYUR, CHENNAI - 600 041. SOUTH INDIA**

**Ph : 4900303, 4900603 Fax : (044) 4916318**

பெருமகார்த்தம் இதை சீரம் \* அன்னதானம் அளித்ததால் \* அனேகமாக - அனேகமாக



சுபம்மபீபயிஆல்பட்டி அன்னைஅயிராயி

4காட்சிகள்

4காட்சிகள்

4காட்சிகள்

AVMராஜேஸ்வரிமகாராணியிஆல்பட்டி

4காட்சிகள்

4காட்சிகள்

4காட்சிகள்

**உங்கள் குழந்தைகளுக்கு  
ஜெமினி படம்**

பிடித்திருப்பதற்கான  
காரணத்தை  
குழந்தைகளைவத்தே

தமிழ்அல்லது  
ஆங்கிலத்தில்  
எழுதி அனுப்புங்கள்.  
தேர்ந்தெடுக்கப்படும்

அனைத்து குழந்தைகளுக்கும்

**வித்தியாசமான பரிசு உண்டு**

முகவரி: ஜெமினி போஸ்ட் பாக்ஸ் 2270 சென்னை-26

சுபன் விக்ரம் தங்கமம்

ஏ வி எம் மிக

**ஜெமின்**  
சான்

மரதவாக் கலையுத்து

அ.காந்தம்மகித் தேவப்பா தரணி கலையுத்து

ஆனந்தா சௌந்தர்

**AVM**  
PRODUCTIONS

M.சரவணன் M.பாலசுப்ரமணியன் M.சுதகன் B.குருநாத்

திமரென ஒரு நான் மூலவியாதி. என்னவென தெருங்கி அண்டக்கலமாதி விட்டது! ஆசனவாயில் பயங்கர எரிச்சல்! டாக்டரிடம் சென்ற போது, மூலமாக இருக்கலாம் எனக் கூறி, மாத்திரை, ஆயின்மெண்ட் கொடுத்தார். இருந்தும் வேலில் அது எனக்குக் குணமாகவில்லை. 'குணக்கல் விஷயத்தில் மெடிக்கல் ஒரு ஜோர் உண்டு. ஒரத்தில் மருந்தை குணக்கிக் குடிக்க மறந்து குடித்து விட்டாராம். பிறகுதான் அது அவருக்கு நினைவுக்கு வந்தது. என்ன செய்வது? ஏதெட்டு தடவை எம்பி எம்பிக் குதித்து குணக்கவைதானே ஏற்படுத்திக் கொண்டாராம். கிட்டத்தட்ட அதே கதைதான் என்னுடையதும்!'

ஆயின்மெண்ட் டப் பாவில் ஆயின்மெண்டுடன் ஒரு ஸ்பிரே இருந்ததை நான் கவனிக்கவில்லை. அதனால் ஆயின்மெண்ட்டை எடுத்து, ஆசனவாயில் மட்டும் தேய்த்துக் கொண்டேன். விளைவு குணமாகவில்லை. ஒரு நாள் ஒரு நண்பர்... ஆயின்மெண்டுடன் ஒரு ஸ்பிரேயர் இருக்குமே அதனை ஆயின்மெண்ட் டிப்யூட்டர் இணைத்து, உள்ளே சொருகி ஸ்பிரே செய்து கொண்டு வேண்டும் எனக் கொன்னதும் நான் எனக்கு கரீரான உறைந்தது. உடனே... வீட்டில் வந்து அப்படிச் செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

ஆனால் மொஷன்



# ‘எமஸ’ எரிச்சல்!



போதும் போது பயங்கர எரிச்சல். அதற்கும் டாக்டர் ஆலோசனை கூறினார், "வெதுவெது தண்ணீரில் உப்பு கொஞ்சம் போட்டு அதில் எரிச்சல் பகுதியைக் காட்டுங்கள்" என்றார். எரிச்சல் ஏற்படும் போது, நம் மீதே கடும் கோபம் வரும். ஆனால் வெதுவெது உப்பு தண்ணீரில் எரிச்சல் பகுதியைக் காட்டும் போது ககமாக இருக்கும். எரிச்சலும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடங்கும்.

இந்த எரிச்சலினால் நான் பட்ட கிண்டல்கள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல. அதில் முதல் இடம் மனைவிக்கு!

வேகாக அவளிடம் எரிசுக் விழுத்தாலும் போதும், "ஐயோ பாவம் ரொம்ப எரிச்சலா? அதான் பதிலுக்கு எரிச்சல் படுகிறீர்களா?" எனக் கேட்டே என்னை மேலும் எரிச்ச

**ஸ்டீடில் இருந்துபடியே  
தூபால் மூலம்  
படிக்கலாம்.**

**கல்வித் தகுதி  
S.S.L.C  
PASS / FAIL  
ஆண்கள், பெண்கள்**

வரும் நவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில்  
நுட்பத் (ஒவியம்) தேர்வு (FREE HAND DRAW-  
ING HIGHER GRADE) எழுதி நீங்கலும்  
ஒவிய ஆசிரியர் ஆகலாம்.

**ஒவிய  
ஆசிரியர்  
பயிற்சி**

**விவரப்புத்தகம் இலவசம்**

**நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு**

**AJANTHA SCHOOL OF ARTS**



(GOVT. REGD. NO : 1075/88/MS/RD)  
M.M.6, MUTHU NAGAR,  
POONAMALLEE, CHENNAI - 60  
PHONE : 6490363.



**REDDY  
FOREX PVT. LTD**

**We buy and sell all foreign  
currencies and travellers cheques.**

**Timings: 9.30 a.m. to 6.30 p.m.**

**Shop No. 105, Chellamali,  
17, Thyagaraya Road, T. Nagar, Chennai - 17.  
Ph: 435 - 3596, 435 - 3604 Telefax : 435 - 3604**



**AUTHORISED MONEY CHANGERS**

**TOP CHOICE MINERAL WATER PVT. LTD.,**

**Distributor for KINLEY WATER (a product of CoCo-Cola Company)  
RETAIL PACKS 500ml, 1000ml, 2000ml**

**154, Eldame road,  
Teynampet, Chennai - 18 Ph: 4351398**

**For Trade  
Enquiries**

**6-A, 11th block, Industrial estate,  
Mugappair west, Chennai - 68 Ph: 652 3741**



தூட்டுவான்!

இந்தச் சமயத்தில் பேண்ட் உரி தொண்டை கொடுத்ததால், வேட்டி கட்டி ஆயிஸ் போவேன். அங்ஙனவுதான் ஒவ்வொரு வராக நெருங்கி உங்களுக்கு என்ன சார்... ஏன் சார் வேட்டி கட்டுகிறீர்கள்? எனக் கேட்டு என்னிடம் பதில் பெறாமல் போக மாட்டார்கள்! அத்தோடு திறத்தினாலும் பரவா யில்லா! மேலே ஒரு படி போய், தங்களுக்குத் தெரிந்த வயத்தி டி மெல்லாம் சொல்ல ஆரம்பித்து விடு வார்கள்.

இந்த மூலம் சார்பாக தான் கேள்விப்பட்டவை :

உ மூலம் தோன்ற முக் கியக் காரணம் மலச்சிக்கல் தான்.

உ இட்டம் இல்லாமல் அடிக்கடி பேதி மருத்து உட் கொள்வோருக்கு மலச் சிக்கல் திரந்தர குறையாக வரும்.

உ இரவில் நெடுநேரம் கண் விழித்திருப்பதும் மலச் சிக்கலை உருவாக்கும்.

உ குடிநீர் குடிப்பது ஆள் ஆளுக்கு மாறுபடும். இருவர் குறைத்துக் குடிக்கிறார் என நாமும் குறைத் துக் குடித்தால் மலச்சிக்கல் நிச்சயம்! மூலம் அடுத்து வரும்!

உ மூலநோயில் ஏராள மாண வகைகள் இருந்தா லும் பொதுவாக உள் மூலம் - வெளி மூலம் என இரண் டாக எளிதில் பிரித்து விடு கின்றனர்.

உ ஆசனவாயில் சுடுப்பு, குத்தல், வலி ஆகியவை உள்மூலமாகக் கொள்ளலாம்.

ஈ ஆசனவாயில்

உட்புற அனிக்சம்வுச் சளதயிவ் அழற்சி - வளர்ச்சி ஏற்பட்டு மலம் சுழிக்கும் போது வெளிப்புறமாக தள்ளப்படுவது வெளிமூலம்

• இது தவிர ஆசனவாயில் வெளிப்புறம் கட்டி வந்தால் பெண்திரம் எஃபர், சிலா இதனை மூலத்திலும், வேறு சிலர் வெறும் கட்டி... சேத்துப் புண் போன்றது எனவும் பிரிக் கின்றனர்.

இனி சில கேள்விப்பட்ட, தற்ப் வேண்டிய சிவிக்ஸைகளைப் பார்ப்போம்...

உ துத்திக் கிரைவை சளமயல் செத்து சாப்பிடலாம். அல்லது வினக்கென்வெயிலி வதக்கி, ஆசனவாயில் கட்டியும் படுக்க குணமாகும்.

உ சுத்தமான என் - வென்ஸெய்.. மற்றும் சர்க்கரை கலந்து லேகியம் தயாரித்து தினமும் இரண்டு வேளை உண்டு வந்தால்



ஒரு வாரத்தில் குணம் தெரியும்.

உ வெள்ளை வெங்காயத்தை அரித்து, பசு நெய் விட்டு வதக்கி தொடரத்து சாப்பிட்டாலும் மூலம் மணையும்.

உ கரிசவாய்சன்னிக் கிரைவுடன் பழைய புளி சேர்த்து கட்டு செத்து சாப்பிடலாம். அல்லது லேகியம் தயாரித்து, தினமும் ஒரு கண்ணடக்காய் அளவு காஸையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தாலும் நல்ல குணம் தெரியும்!

ஈ தோல் நீக்கிய சுத்துடன் சம அளவு மிளகு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து, இரும்புச் சுட்டியில் போட்டு அடுப்பில் ஏற்றி களிம்பு பதம் வந்ததும் இறக்கி, வெற்றியைவை வதக்கி அதில் களிம்பை தடவி, ஆசன வாயில் கட்டிக் கொண்டாலும் நல்ல குணம் தெரியும்!

இதெல்லாவதனையும் விடச் சிறந்த ஆலோசனை - மூலத்தில் சுப்பெஷலிட்டை பார்த்து ஆரம்பத்திலேயே குணப்படுத்திக் கொள்வதுதான்!

— ராஜி ராதா

டபூஷன் என்பது நன்றா கப் படிக்காத, பரீட்சையில் பாஸ் கூட செய்ய முடியாத மாணவர்களுக்காக மட்டும் என்பது தற்கால கல்விச் சூழ் நிலைக்குப் பொருத்தவது இல்லை. முன்பெல்லாம் கூட்டுக் குடும்ப முறையில் தாத்தா, பாட்டி, பெரியப்பா, சித்தப்பா என்று வீட்டில் உள்ள படித்த வர்கள் குழந்தைகளின் படிப்பு விஷயங்களில் முக்கிய பங்கு கொள்பார்கள்.

லேலையிலிருந்து ஒய்வு பெற்ற தாத்தா கணக்குப் புத்த கத்தைப்போ, ஆசிரிய இலக்கணப் புத்தகத்தைப்போ வைத்துக்



# பிபூஷன் ஒரு :பேஷன்!

கொண்டு பேரக் குழந்தைகளுக்கும் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்த காலமெல்லாம் மாவலியறி விட்டது.

இன்றைய நிலைமையில் குடும்பங் கள் எண்பதும் சின் னச் சின்னக் குடும் பங்களில், அதுவும் கணவன் மனைவி இருவரும் வேலாக் குப் போதும் ஓட்டும் பங்களில் எந்த ஒரு பிரச்சனைக்கும் 'professional help' அதாவது அந்தத்

துறையில் பயிற்சி பெற்ற ஒருவரின் ஆலோசனையும், வழிதடத்தலும் தேவையப்படுகிறது.

இங்குக் குழந்தைகளின் படிப்பு மட்டும் விழிவிளக்கல்ல. நாசரி வகுப்பில் படிக்கும் மூன்று வயது கரேஷிலிருந்து பிளஸ் டூ படிக்கும் பதினேழு வயது அரவிந்த் என்ற டபூஷனுக்குச் செல்வது என்பது பள்ளிப் படிப்புடன் இளைத்த இன்றியமையாத ஒன்றாகிவிட்ட நிலையில் டபூஷன் ஏற்பாடு செய்யும் போது ஒவ்வொரு பெற்றோரும் கவனிக்க வேண்



டிய, திணையில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் இதோ -

**ட்டூஷன் உங்கள் குழந்தைக்கு உண்மையிலேயே அவியமா?**

உங்கள் குழந்தையை ட்டூஷனுக்கு அனுப்ப முன் முதலில் நீர்மாணிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் ட்டூஷன் குழந்தைக்குத் தேவையா! இல்லையா! என்பதே. ட்டூஷன் என்பது கீபேஷனுக்காகவே, அவ்வது எல்லோர் வீட்டுக் குழந்தைகளும் படிக்கிறார்களே நம் குழந்தை மட்டும் படிக்காமல் இருந்தால் எப்படி என்ற பெருமைக் காகவோ செயல்படக்கூடிய விஷயம் அல்ல.

மிகச் சில குழந்தைகள் ட்டூஷன் இல்லாமலேயே தானே படித்துக் கொள்ளும் அப்படிப்பட்ட குழந்தையை எல்லோரும் ட்டூஷனுக்கு அனுப்புகிறார்கள் என்று கட்டாயமாக ட்டூஷனுக்கு அனுப்பாதீர்கள். ட்டூஷன் இல்லாமலேயே குழந்தை எப்படிப் படிக்கிறது என்பதை முதல் இரண்டு மாதாந்திரத் தேர்வு மதிப்பெண்கள் வரும் வரை பொறுத்திருந்து புரளுங்கள். அதன்பின் எடுங்கள் உங்கள் முடிவை.

அதே தேரம் குழந்தைகள் ட்டூஷன் இல்லாமல் தானாகப் படிக்க முடியாத நிலை இருக்கும் போது பிடிவாதமாக, "நாங்கள் எல்லாம் அதைக் காலத்தில் ட்டூஷன் வைத்தா படித்தோம்?" என்று பழங்கதை போடுங்கள்.

மனோ, மனோ ஒரு குழிப் பிட்ட பாடத்தைப் படிக்கச் சிரமப்படுகிறார்கள் என்றால் பெருப்பான்மையான பெற்றோர் செய்யும் முதல் வேலை "மேல் பள்ளாட்டில் இருக்கும் மாலா அக்கா மேதல் படித்தவன், அவனிடம் போய் திணம் ஒரு மணி நேரம் படித்துக் கொண்டு வந்து விடு." அவ்வது "எதிர் வீட்டு ஆண்டிக்கு சயின்ஸ் நன்றாக வரும் அவர்களிடம் சயின்ஸ் படி." என்று அனுப்பி

விடுவதுதான்.

அதற்காக மேல் பிள்ளாட்டில் உள்ள மாலாவோ, எதிர் வீட்டு ஆண்டியோ படிப்பில் குறைத்தவர்கள் என்றோ, சொல்லிக் கொடுக்கத் தெரியாதவர்கள் என்றோ, பக்கத்து வீட்டில் குடியிருப்பவர்கள் எல்லோருமே திணமயற்றவர்கள் என்றோ சொல்ல வரவில்லை.

குழந்தைகளுக்கு எந்த விஷயத்தில் ட்டூஷன் தேவைப்படுகிறதோ அந்தப் பாடத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவராக, பல மாணவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்து அனுபவப்பட்டவராக, மாணவனின் குறை என்ன, தேவை என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டு அந்த மாணவனுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பவராக உள்ள ஒரு ஆசிரியரின் உதவி உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் போது அப்படி ஒரு ஆசிரியரைத் தேடுவதை விட்டு விட்டு மேல் பள்ளாட்டில் உள்ள ஆண்டி, எதிர் வீட்டு அக்கின் எனது ட்டூஷன் ஏற்பாடு செய்வாதிர்கள்.

**குழந்தைகளின் குறைகளை, பிரச்சனைகளை எப்போதும் :**

சில குழந்தைகள் தல்ல மதிப்பெண்கள் பெறாமல்



இருப்பது. அத்தந்தப் பாடங்களில் அடிப்படை விஷயங்களே அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமல், புரியாமல், குரபத்தில் இல்லாமல் இருப்பதுதான். தனக்கு அடிப்படை விஷயங்களே தெரியாது என்பதை எந்தக் குழந்தையும் வெளியே சொல்ல வதில்லை. 'என்ன இது கடத் தெரியாத' என்று மற்றவர்கள் கேள் செய்வார்களே என்ற படியும், "பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் தான் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்களே நீ என்னத்தைப் படித்துக் கிழித்துக் கொண்டு வருகிறாய்," என்று பெற்றோர்கள் நிட்டுவார்களே என்ற எண்ணமும்தான் இதற்குக் காரணம்.

எனவே உங்கள் குழந்தை மதிப்பெண்கள் எடுக்காமல் இருப்பதற்கு என்ன காரணம் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதன் முதலில், குழந்தைகளின் தேர்வு தொடர்புக்குகளைப் பார்த்தால் தெரிந்து விடும் பிரச்சனை தெளிவாக அடிப்படை விஷயங்கள் தெரியாமல் இருப்பதுதான் ஒரு காரணம் என்றால் உடனே அணுகுங்கள் ஒரு ட்டூஷன் ஆசிரியரை. இதை ஒரு தன்மாணப் பிரச்சனையாகப் பெரிதுபடுத்தாமல் அடிப்படைமீதுந்து உங்கள் குழந்தைக்கு உதவி தேவை என்பதைத் தெளிவாகச்



சொல்லி விட்டால் அதற்கு ஏற்ற மாதிரி சொல்லிக் கொடுப்பார் ஆசிரியர்.

**ஆசிரியரின் திறமையே அளவுகோல் :**

எந்த ஒரு தகவல் ஆசிரியரின் பெயரும் வெளியே தெரியாமல் மாற்றத்தியுபபதிலை எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்திற்கும் ட்யூஷன் ஆசிரியரைத் தேடும் போது, படிக்கும் அக்ஷத படித்து முடிந்த மாணவர்களிடம் விசாரித்தால் அவர்களே சொல்லி விடுவார்களே தகவல் ஆசிரியர் யார் என்று.

உதாரணமாக உங்களை மகள் பத்தாம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றால் பத்தாம் வகுப்பை முடித்து பள்ளி ஓயில் இருக்கும் மாணவர்களிடமோ, அல்லது பத்தாம் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மற்ற மாணவர்களிடமோ விசாரியுங்கள் சரியான ஆசிரியரைப் பற்றி சரியான விவரம் தெரிந்து விடும்.

எந்த ஒரு ஆசிரியரைப் பற்றிய சரியான மதிப்பீடு அவரிடம் படித்த, படிக்கும் மாணவர்கள்களுக்கு உண்டு. ஒரு ஆசிரியரிடம் படித்த பெரும் பள்ளிமையான மாணவர்கள் தகவல் மதிப்பெண்களுடன் தேர்ச்சி பெறுகிறார்களா என்பது ஒரு ஆசிரியரை அறிய உதவும் மற்றொரு அளவுகோல்.

ஒரே ஆசிரியர் எல்லா வகுப்பிற்கும் பொருத்தவதில்லை.

பத்தாம் வகுப்பை முடித்துவிட்டு பின்னாலில் குழந்தைகள் குழுவும் போது சில பெற்றோர்கள் பத்தாம் வகுப்பில் கணக்குச் சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியரே பின்னல் குவிலும் சொல்லிக் கொடுக்கட்டும். சபின்கல் தகவல் மார்க்குடன் காய்க்குவதற்கு பத்தாம் வகுப்பில் சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியர்தான் காரணம். அவரே பின்னல் குவிலும் சொல்லிக் கொடுக்கட்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். அது எல்லா ஆசிரியர்கள் விஷயத்திலும் பொருத்தவதில்லை.

அதே மாதிரி பத்தாம் வகுப்பிற்கு மிக தன்னாகச் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஆசிரியர்கள் பத்தாம் வகுப்பிற்கு கீழே உள்ள வகுப்பில்

உள்ள மாணவர்களுக்கு அவர்கள் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் சொல்லிக் கொடுப்பார் என்பது நிச்சயமில்லை. எனவே ஏற்கெனவே சொல்லிக் கொடுத்தவர் என்பதற்காக மட்டுமில்லாமல் எந்த வகுப்பிற்கு எந்த ஆசிரியர் பொருத்தமாக இருப்பார் என்பதை நினைவித்து அதை ஆசிரியரிடம் ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்வதே புத்தொலித்தனம்.

**ட்யூஷனுக்குச் சென்று வரும் தூரம் மிக குக்கியம் :**

எந்த ஒரு ட்யூஷனும் ஏற்பாடு செய்யுமுன் ட்யூஷன் நடக்கும் இடம் உங்களை விட்டிருந்து குறைந்த தேரத்தில் எளிதாகப் போய் வரக்கூடிய தூரத்தில் இருக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பது. தனதாகச் சொல்லிக் கொடுக்கும் ஆசிரியரிடம் படிக்க வேண்டும் என்பதற்காக விட்டிருந்து போக வர இரண்டு மணி நேரம் ஆகக்கூடிய இடங்களுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்புவது தவ்வதல்ல. ட்யூஷனுக்கு போக வர எடுக்கும் அந்த இரண்டு மணி நேரம் வீணாவதோடு குழந்தைகளும் களைத்துப் போய் விடுவார்கள் பின்பு படிப்பதற்கு உடனும், மனமும் சப்படி இருக்கொடுக்கும்.

அதைவிட விட்டிருந்து பக்கத்தில் உள்ள அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் ஒரு குழுப்பாகச் சேர்த்து ஆசிரியர் ஒரு பொதுவான இடத்திற்கு வந்து சொல்லிக் கொடுக்க முடியுமா என்று ஏற்பாடு செய்து பாருங்கள் செலவும் குறைவும் குழந்தைகளும் தனதாகப் படிப்பார்கள்.

குழந்தைகளின் வசதிகளைப் பொறுத்து ட்யூஷன் படிக்கும் தேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க :

படிப்பதற்கும், படிக்கும் விஷயங்கள் மாத்திரம் பதிவதற்கும் ஒரு எல்லாவு உண்டு. ஒரு அளவிற்கு மேல் குழந்தைகளுக்குப் படிக்க வேண்டாம் போல் ஆகிவிடும். எனவே பள்ளி

வில் இருந்து வந்தவுடன் அவரை அவரையாக சாதாரண அளவில் போட்டுக் கொண்டு குழந்தைகள் ட்யூஷனுக்குப் போவதைக் கடுமையாக





பயனோ  
நிறைவு!

விலையோ  
குறைவு!

₹. 2750/-  
மட்டும்

உசளபாக் யா\*  
அக்ஷய்  
கிரைண்டர்

\* Price applicable for Tamil Nadu only

- 32-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai 600 017. Ph: 044-825 2906 / 3547
  - 314, Perundurai Road, Erode 638 011. Ph: 0424-260245 / 269985
  - 162, Veerapillai Street, Bangalore 560 001. Ph: 080-532 0527
- e-mail: [sonbaghyar@rediffmail.com](mailto:sonbaghyar@rediffmail.com)

#### Small Media:

**CHENNAI:** Glads Home Appliances Pvt. Ltd., 111, Thiruvengadam Street, Choolamedu, Chennai 600 084. Ph: 3745048. **PONDY, CUDMALORE & VILLUPPAM:** Microplus Domestic, 1, Elango Nagar, 10th cross, Pondy 11. Ph: 0431-246944. **MADURAI:** Abhinav Trade Links, 86, Dharmappa Madali Street, Madurai 625 001. Ph: 345102. **TIRUKELVELI:** Siva Appliances, 1E, Shivalaksha Nagar, West St. Tirunelveli Junction. Ph: 332 317. **KAMARAJAR DIST.:** Mathiy Auto Agencies, 50/4 Work Shop Road, Near Srinivasal, Madurai 625 001. Ph: 0432-742 916/743 825. **SALEM:** Sharp Tronics, 248, Maheswari Main Road, Salem 636 004. Ph: 333007/440238. **TIRUCHY:** Shiva Syndicate, CH118 (N), 5th Cross, Thilai Nagar, Tiruchy 620 018. Ph: 0431-789115/789403.

#### Karnataka:

**BANGALORE:** Madhulax Domestic Appliances Pvt. Ltd., 27, 7th Cross Street, 9th Main, Sampangi Ram Nagar, Bangalore 560 027. Ph: 080-2279020/21. **MYSORE:** Tuglax Temple (P) Ltd., 152, Ramavilas Road, Mysore 570 024. Ph: 0821-440806.

**Delhi:** Madras Stores, Karol Bagh. Ph: 011-5722788, 8157104.

வரை தவிர்க்கப் பாரும்புகள். பள்ளியில் இருந்து வருவதற்கும் ட்யூஷன் போவதற்கும் இடையில் குறைந்தது ஒரு மணி நேர இடைவெளியாவது இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

**அதிக ட்யூஷன்கள் அதிக தன்மைவைக் கொடுப்பதில்லை**

எல்லாப் பாடங்களிலும் நல்ல மார்க்குகள் வாங்க வேண்டும் என்று ஆவனப்பட்டு சில பெற்றோர்கள் அத்தனை பாடங்களுக்கும் ட்யூஷன் வைத்து விடுகிறார்கள். அப்படி அளவுக்கு அதிகமான ட்யூஷன்களை ஏற்பாடு செய்வும் போது ஒரு ட்யூஷனிலிருந்து இன்னொரு ட்யூஷனுக்குப் போவதற்கே நேரம் சரியாக இருக்கும். ஒரு ட்யூஷனிலிருந்து இன்னொரு ட்யூஷனுக்கே போய்க் கொண்டிருந்தால் மாணவர்கள் தானாகப் படிப்பது எப்போது?

நுழைந்த தேர்வின் முக்கியத்துவமும் அதற்கான கோச்சில் சென்டர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களும் :

பள்ளி தேர்து அப்பறம் குழந்தைகள் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதை அவர்கள் பள்ளி ஓசனில் இருக்கும்போதே திட்டமிட வேண்டியது இருக்கிறது. பள்ளிதேர்து அப்பறம் எத்த ஒரு கல்வாரியிலும் (பி.ஏ., பி.எஸ்ஸி, பி.காம் எனது இடம்பெறுவதற்கு நுழைந்த தேர்வு எழுத வேண்டிய அவசிய மில்லை. பள்ளிதேர்து நல்ல மார்க்குகள் வாங்கி னாலே போதும். ஆனால் இன்னியிரிங், மெடிகல், பயோடெக்னாலஜி போன்ற மேற்படிப்பில் இடம்பெறுவதற்கோ நுழைந்த தேர்வு என்றும் படிையைத் தாண்டித்தான் ஆச வேண்டியிருக்கிறது.

பள்ளிதேர்து படித்துக் கொண்டு நுழைந்த தேர்விலும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற சில குழந்தைகளுக்கு கோச்சில் சென்டர்களின்

திட்டமிட்ட பரீட்சை முறை தேவைப்படுகிறது. அப்படி கோச்சில் சென்டர்களுக்கு குழந்தை களை அனுப்பு முன் சில முக்கியமான விஷயங்களை நன்கு விசாரித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

எத்த ஒரு ட்யூஷனுக்கோ, கோச்சில் சென்டருக்கோ உங்கள் குழந்தையை அனுப்பும் போது கஷ்டப்பட்டு சம்பாதித்த பணத்தை மட்டுமா கொடுக்கிறீர்கள்? விலைமதிப்பில்லாத உங்கள் குழந்தையையும், அதன் எதிர்காலத்தையும், நேரத்தையும் அவ்வளவு அவர்களிடம் ஒப்படைக்கிறீர்கள். எனவே அந்த கோச்சில் சென்டர்களைப் பற்றிய முழு விவரங்களையும் தெரிந்து கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. அது மிக அவசியமும் கூட.

**ட்யூஷன் பீஸை தானாக கடத்தாமல் கொடுங்கள்**

குழந்தைகளுக்கு ட்யூஷன் ஏற்பாடு செய்யும் போது ட்யூஷன் பீஸைப் பற்றித் தெரிவாகப் பேசிக் கொள்வதுடன் மாதந்தோறும் பணம் கொடுக்கும் தேதியையும் தெரிவாகச் சொல்லி விடுங்கள். தேதியை முடிவு செய்யும் போது உங்களுக்கு அலுவலகத்தில் சம்பளம் கிடைக்கும் தேதியிலிருந்து இரண்டு நாட்களைக் கூட்டி வைத்துச் சொல்லுங்கள். உங்களுக்குச் சரியான நேரத்தில் சம்பளம் வரவில்லைபெண் றாலும் சமாளிக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

இன்றைய கல்வித் குழந்தையில் உங்கள் குழந்தையின் கல்வித் திறனை வளர்ப்பதற்குத் தேவைபான வரிநடத்தலை அத்தந்தக் குழந்தை களின் தனிப்பட்ட தேவைக்கேற்ப ஏற்படுத்திக் கொடுத்தால்தான் குழந்தைகள் வெற்றிகரமாக இயங்க முடியும்.

— கசீலா சங்கரி

வத்தல் செய்யாதற்காக, 1 படி பச்சரிசி ½ படி ஜய்வாரிசி சேர்த்து அரைத்து வைத்தேன். உடல்நலக் குறைவாகி செய்ய முடியவில்லை. அரைத்த மாவில் ஆழாக்கு எடுத்துத் தேவை யான உப்பு சேர்த்து ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, பெருங்காயம், மீனகு, சீரகம் பொடித்துக் கலந்து ஒரு ஸ்பூன் தெய் கலந்து கரைத்து தோசை செய்ய தோசை வெள்ளை வெளே ரென்று மிகுந்த ருசியோடு இருந்தது. சற்று காரமான தேங்காய்ச் சட்னி (து) வெங்காய தொக்குடன் சாப்பிட துப்பர் கவை



• ஜனகி ஸ்ரீனிவாசன்.





ஸ்ரீ ராமஜெயம்  
ஸ்ரீ ஸிகளவ மஹா சூதவே நம :



## ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜெயந்தியை முன்னிட்டு

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞம் (ஒரு லக்ஷம் ஆவ்ருத்தி)  
(17.6.2002 திங்கள் முதல் 20.6.2002 வியாழன் வரை)

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞம் நடைபெறும் இடம் :

டி.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்

எண்:14, மேற்கு சித்திரஞாள் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004.

பேன்: 4950453

கட்டணம் ரூ.100/- ரூ. 250/- ரூ.500/- ரூ.1000/ ரூ.5000/-

பிரதிநிதம் காலை 7 மணி முதல் பகல் 12 மணிவரையிலும் மாலை 5.00 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை மஹாயக்ஞம் நடைபெறும்.

20.6.2002 ஸ்ரீ சுதர்ஸன ஜெயந்தி அன்று பகல் 12.00 மணிக்கு மஹாபூர்ணாஹுதி நடைபெறும்.

குறிப்பு: 1) ரூ.100/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன செப்பு டாலர் வழங்கப்படும்.

2. ரூ. 250/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன யத்திரம் மற்றும் ஸ்ரீ சுதர்ஸன செப்பு டாலர் வழங்கப்படும்.

3. ரூ. 500/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன யத்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை வைத்து வெள்ளி தூயத்து வழங்கப்படும்.

4. ரூ. 1000/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன யத்திரம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை வைத்து வெள்ளி தூயத்து மற்றும் வெள்ளி டாலர் வழங்கப்படும்.

5. ரூ. 5000/- செலுத்தும் பக்தர்களுக்கு யாக சாளல் உள் மிகேஷ சங்கல்பமும் ஸ்ரீ மஹா சுதர்ஸன யத்திரமும் மற்றும் ஸ்ரீ சுதர்ஸன ரக்ஷை வைத்த 1 கிராம் தங்க தூயத்தும் பூர்ணாஹுதி முடிந்தவுடன் ஒரு தம்பதிகளுக்கு ஸ்ரீ சுதர்ஸன கலச தீர்த்தம் சேர்க்கப்படும். ஒரு கலசமும் கொடுக்கப்படும்.

குறிப்பு : மேற்கண்டவை அனைத்தும் ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ பூஜையில் வைத்து கொடுக்கப்படும். இப் பூஜையில் கலந்து கொள்ளும் பக்தர்கள் அனைத்து நபர்களுக்கும் தனித்தனிபக சங்கல்பம், ரக்ஷாபத்தனம், ஸ்ரீ சுதர்ஸன படம் முதலியவை கிடைக்கும்.

இங்ஙனம்

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ கமிட்டி.

S. ஸ்ரீரங்கராஜ பட்டாசாரியார், T. சம்பத்குமார், V. நத்தகுமார், M. பிரவீன்குமார்,  
T. சுதர்ஸன்.

M.O. அல்லது D.D. அனுப்பும் விலாசம் மற்றும் டிக்கெட் கிடைக்கும் இடம்:

ஸ்ரீ சுதர்ஸன மஹாயக்ஞ கமிட்டி.

ஸ்ரீ ரங்கராஜபட்டாசாரியார்,

டி.வி.ஆர். சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்,

நெ. 14, மேற்கு சித்திரஞாள் தெரு, மைலாப்பூர்,

சென்னை - 600 004. ஃபோன்: 4950453





தானியங்கியிலே  
உளுந்து மிகச் சிறந்ததும்  
சத்தானதாகும்.  
அதனாவதான் நம்  
முன்னோர்கள் உளுந்தைப்  
பல வகைகளில் செய்து  
உண்டு ஆரோக்கியமாக  
வாழ்ந்தார்கள்.  
பெண்களுக்கு உளுந்து  
மிகச் சிறந்த பலத்தைக்  
கொடுக்கவல்லது. இங்கே  
சில எளிய  
செய்முறைகளைத்  
தந்துள்ளோம்.  
உளுந்தினால்  
செய்யப்படும் இவ்வகைப்  
பதார்த்தங்கள்  
சுவையானதும், சத்தானதுமாகும்.

# பெண்களின் பலம் உளுந்து



## உளுந்தங்கள் :

**தேவையான பொருட்கள் :**

உருப்பு உளுந்து 200 கிராம்,

பச்சரிசி : 100 கிராம்,

(கழுப்பட்டி) : 100 கிராம் வெங்காயம் : 100

கிராம்,

நஞ்செண்ணெய் 50 கிராம்.

## செய்முறை :

உளுந்தையும், அரிசியையும்  
மிஷினில் நன்கு கோதுவம் மாடி உதத்  
இதற்கு அவைத்துக் கொள்ளவும். நன்கு  
அடிக்கலமாக உள்ள பாத்திரம் ஆல்  
வது குக்கரை அடுப்பில் வைத்து, 100  
மி.லி (3 தம்ளர்) தண்ணீரில்  
பனை வெல்லத்தை நன்றி  
கரைத்து, வடிக்கட்டி. குக்கரில்  
விடவும். பொதித்துடன் சிறிது  
சுவையெய் விடவும்.

பின் அரைத்த மாணவ குக்



தரில் போட்டு, தீவை மிதமாக வைத்து குப்பை நிமிடங்கள் கொடுத்த விடவும். அகலமான கரண்டியால் தனது கட்டி விழாதவண்ணம் கிளறவும். அடுப்பை அப்போதே அணைத்து விடவும். மீதமுள்ள எண்ணெயும் அதில் விட்டு தனது கிளறவும். கையால் தொட்டுப் பார்த்த தாவே ஒட்டாமலிருந்தால் நல்ல பதம்.

தேவையப்படுபவர்கள் செய்முறை என்னென்று விட்டுச் சாப்பிடலாம். குறிப்பாக இளம் பெண்கள் இதைச் சாப்பிட்டால் முதுகுமலிரிய வராது. மிகச் சத்தான ஆகாரமாகும்.

## உளுத்தம் பருப்பு சாதம்

**தேவையான பொருட்கள் :**

உருப்பு உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,

சாப்பாட்டு அரிசி - 400 கிராம்,

யெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,

சேரகம் - 1 ஸ்பூன்,

பூண்டு பல் - 10,

தேய்காய்த் துருவல் - 1 கப்,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப,

நல்லெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்

**செய்முறை :**

அரிசியை நன்கு அலம்பவும். உளுத்து, பெந்தயம், சேரகம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே வாசம் வரும் வரை வறுத்து அலம்பி வைத்த அரிசியுடன் சேர்க்கவும். இவற்றை சூக்கிரிய போட்டு நன்றுக்கு மூன்று என்ற விதத்தில் தண்ணீர் விட்டு உப்பு, பூண்டு, தேய்காய்த் துருவல் சேர்த்து சூக்கரை மூடவும்.

பின்பு விசை சத்தம் வந்தவுடன் பத்து நிமிடம் வரை தீவை சிம்மில் மிதமாக வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். இச் சாதத்திற்கு என் துவையல் அல்லது சத்தரிக்காய் கொடுக்கவந்தும் சாப்பிட்டால் கனவயரண்டும், சத்தானதுமாகும்.

**என் துவையல் செய்முறை :**

வறுத்த மீன்காய் வற்றல் - 10, வறுத்த என் - 100 கிராம், தேய்காய்த் துருவல் - 2 ஸ்பூன், உப்பு சிந்தனவு, சிந்தி புளி சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு மிகவேலில் துவையலாக அரைக்க என் துவையல் ரெடி. இதனை நல்லெண்ணெய் விட்டு உளுத்தம் பருப்பு சாதத்துடன் சாப்பிட்டால் தனது கனவயாக இருக்கும்.

## உளுத்தம் கஞ்சி :

**தேவையான பொருட்கள் :**

உடைத்த எண்ணெய் உளுத்தம் பருப்பு - 200 கிராம்,

பால் அரை லிட்டர்,  
பண்ணெய் - 200 கிராம்.

**செய்முறை :**

உளுத்தம் பருப்பை தீரில் நன்கு அலம்பிவிட்டால் சூக்கிரிய போட்டு ஒன்றுக்கு மூன்று என்ற விதத்தில் தண்ணீர் விட்டு சூக்கரை மூடவும். ஒரு விசை வந்தவுடன் சிந்தி (நேரம் சுமார் 12 நிமிடம்) அடுப்பை அணைக்கவும். பண்ணெய்மூத்த ஒரு தம்ளர் தீரில் கரைத்து வடிக்கட்டி, பாதுடன் சேர்த்து சூக்கிரிய விடவும்.

பின் பால், உளுத்தம் பருப்பு, பண்ணெய் வம் எல்லாம் நன்கு சேரும் வரை கொடுக்க விடவும். தனது கொதித்தவுடன் குடாச தம்ளரில் விட்டுப் பரிமாறவும். இந்தக் கஞ்சி தெருக்கசியை போடுவதில்லை. ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சூடிதால் இருமல், சளி போலே போய் விடும்.

## உளுத்து கண்டல்

**தேவையான பொருட்கள் :**

உருப்பு உளுத்து - 400 கிராம்,

வெல்லம் - 100 கிராம்,

தேய்காய்த் துருவல் - 1கப்,

(தானிக்கடி) உளுத்து உளுத்தம்

பருப்பு - சிந்தனவு

மீனையை வற்றல் - 2,

எண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்,

செவேப்பிசை - சிந்தனவு,

உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை :**

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டால் உளுத்தை சிந்தனவு வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும் சூக்கிரிய உளுத்து மூற்றும் வரை தண்ணீர் விட்டு வேகவைக்கவும். பின், தண்ணீரை வடிக்கட்டி வெந்த கண்டலை பாதி எடுத்து உளுத்து உளுத்தம் பருப்பு, மி. வற்றல் போட்டுத் தானிக்கவும். பின் உப்பு, தேய்காய்த் துருவல் சேர்த்தால் கனவயரான கண்டல் ரெடி.

மீதமுள்ள கண்டலை வெல்லம் தேய்வல் துருவல் சேர்த்து இனிப்பு கண்டலாகவும் சாப்பிடலாம். இந்த இனிப்பு கண்டல் பிரதோஷ நாட்களில் சிவன் கோயிலில் இன்றும் எதிரெதிரியமாகப் படைக்கிறார்கள்.

பொதுவாக உளுத்தம் வடை செய்துதான் சாப்பிடுவோம். ஆனால் நாம் கொடுத்திருக்கிற செய்முறைக் குறிப்புகளில் எண்ணெய் அதிக மில்லாமல், அதே நேரம் சத்துள்ளதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் செய்து சாப்பிட்டோம்.

— கே. அனா

**இரண்டாம் முறை**  
1997ம் ஆண்டு கருத்தரித்  
திருத்திகள். கன்வீபார்ம்  
செய்த கையோடு எங்கள்  
ராசியான ஃபேமலி டாக்  
டர், "உன் பூட்ரஸ் பெரி  
தாக இருப்பது போலி  
ருக்கே ஒரு ஸ்கேன் எடுத்த  
துடவாமா?" என்றார்.  
ஸ்கேன் எடுத்ததில், இடது  
ஒவரியில் ஒரு சிஸ்ட்  
இருப்பது தெரியவர,  
"எதுக்கு டாக்டர் ரிஸ்க்,  
அபார்ஷன் பண்ணின்



வலி வந்ததாண்டு கேட்டுக்  
கொண்டே இருந்தார்கள்.  
எனக்குக் கதமமா வலியே  
வரவில்லை. சரி இதேரி  
யன் செய்துடறேன் என்று  
சொல்லி 12.00 மணிக்கு  
மேல் ஆபரேஷன் செய்வ  
தாக முடிவெடுக்கப்பட்டது.

"எனக்குக் குடும்பக்  
கட்டுப்பாடு ஆபரேஷனும்  
செய்துடுங்க டாக்டர்.  
ரெண்டாவது இல்லையா"  
என்றேன்.



# என் குழந்தை சீர்தகப்பாது அழுகேன்!

டட்டுமா, இரண்டாவதுதானே" என்றேன்.

"அதுபாட்டுக்கு வேற இடத்துல இருக்கு  
இது பாட்டுக்கு வளரும் கவனஸ்ப்படாதே  
மானிட்டா பண்ணிட்டேவிருந்தா போதும்  
பிரியாடிகல் ஸ்கேன் எடுத்துக்கலாம்" என்  
றார்.

ஸ்கேன் அப்பப்போ சொன்னபோதெல்  
லாம் எடுத்தேன். கட்டியின் ஸ்கன் அதிகரித்  
தாலும் அபாயமே இல்லை என்று கூறினார்.  
இப்போது வலியிருக்கா என்று கேட்பார்.  
எனக்கு வலியே இருந்ததில்லை. பிரச்சனை  
யில்லை என்றார்.

டெலிவரிக்காக அட்மிட்டாகச் சொன்  
னார்கள். ஆப்ஸர்வேஷன்ல வைத்தார்கள்.

"குழந்தை பத்திச் சொல்ல முடியலலை.  
பாக்கலாமுனு" சொன்னார்கள். எனக்கு அப்  
படியே பிரமை பிடிச்ச மாதிரி ஆயிருந்தது.  
கிடுகிடுனுது ஆபரேஷன் தியேட்டர்  
ரெடி பண்ணி, ஏற்பாடு பண்ணி, டெலி  
வரிக்கு ரெடி பண்ணிட்டாங்க எங்க  
டாக்டர்

மயக்கம் தெளிஞ்ச எழுந்தா, பக்கத்துல  
காலி தொட்டிக்குதான். என்னன்னு எங்கம்மா  
வைக் கேட்டேன் ஆபரேஷன் பண்ணா  
ஆரம்பித்தவுடன்தான் தெரிஞ்சதாம். அந்த  
சிஸ்ட் ஹைமரேஜ் ஆயிருந்தாம். குழந்தை  
அழுவையில்லையாம். சிஸ்ட் உடைஞ்சு என்  
உயிக்கு ஆபத்தாக, என்னையே கஷ்டப்



## National Insurance Company Limited

Chennai Regional Office,  
P.O.Box, No.5639, Chennai - 600 006.  
Tel No. : 8525331 / 8525441 / 8525378

### REQUIRES INSURANCE AGENTS

National Insurance Company Limited is in search of active and dynamic persons of either sex, including bank VRS personnel and housewives having excellent contacts, with a flair for marketing to act as Non-Life Insurance Agents for its business operations in Chennai City as well as in and around Vellore and Pondicherry.

#### ELIGIBILITY AND OTHER TERMS & CONDITIONS :

Minimum Age : 18 years. Minimum Educational Qualifications : 12th Standard Pass or equivalent Examination conducted by a recognised Board or Institution (for applicants residing in areas with population less than 5000 as per the last census, the required qualification will be 10th Standard).

The appointment is solely on commission basis. The selected candidates can earn remuneration by way of attractive commissions on the amount of premium procured.

The applications must be brief giving only Name, Address, Telephone / Fax Number, Date of Birth, Education Qualification, Sales experience and details of insurance Training undergone, if any.

Short listed candidates will have to undergo 100 hours training, pass written test / interview and qualify for obtaining licence to become agent as per IRDA (Insurance Regulatory and Development Authority) Regulations.

Eligible candidates may please send their applications superscribing the envelope with word AGENTS to the address given above.

பட்டு காப்பாத்தினாங்களாம். குழந்தை போட முன்னக்கு ஆக்ஸிஜன் சப்ளை இல்லாததனால், குழந்தையை அப்படியே கழித் கொடுத்து இன்பெய்லாவுக்கு ஓடச் சொன்னாங்களாம்.

ஆராம் தான். என் பெண்ணைப் பார்த்தேன். எனக்குத் தோன்றிய முதல் எண்ணம், "ஏன் இந்தக் குழந்தை சாதாரண குழந்தை மாதிரியே இல்லையோ?"

ஒன்பதாம் தான் பிஸி. ஹி போடப் போனோம். குழந்தை முற்றிலும் ஒரு சிவன சஞ்சலம் வந்ததே தவிர ஹி போட்டதற்குக் கூட அழவில்லை. எஹ, சமத்துக் குழந்தை ஹிக்குக் கூட அழலை! என்று தாய்களாராம் பிஸிண்டோம்.

ஏன் டாக்டர் இந்தக் குழந்தை நெளறிய தூங்கறானனு கேட்டேன். 'என்னமோடி. உன் பொண்ணு பொறத்துபோந்து அப்ப படித்தான் தூங்கறான்'னாங்க.

"அட குழந்தை வீட்டுக்கு வந்தாச்சா! சத்தமே இல்லையோ" என்று கத்தி பிளாட்டியு கேட்டா. தான் இன்னும் தங்கியே உலர்ந்ததென் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்று.

என்னவரிடம் கேட்டேன். ஏன் இந்தக் குழந்தை என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கியே யில்லை? என்னைப் பிடிக்கலையோ? அபார்ட்டுப் பண்ணிக்கலாமா என்று போரித் சது தப்பிப். அதை என்னவோட என்னசைத் தினாலே இந்தக் குழந்தை மாதிரித்தோ!

இந்த மாதிரி அடிக்கடி நான் அழந்து சமீக்க முடியாம, டாக்டர்விடம் போய், பிரெய்ன் ஸ்கேன் எடுக்க வெச்சேன். டோ பிராப்ளம்னு ரிசுல்ட். அப்படியேவறால் ஏன் சிரிக்கலை, ஏன் அழலை, ஏன் ஸ்லீரா!



இப்போது வேலிக். ஏரே தாகாட இருக்குக். பன் லக்ஷ் ரூபி தி பருதுவத்துப் பதிக், ஏரே ஒரு லக்ஷ் ரூபி குடித்தாய் போதுக். தாகம் தூங்கி விடுங்க.

- பிஞ்சு இரமணி.

பாய் குழிக்கி மாட்டேடுங்கறா? ஏன் பாத்கும் போலக் கஷ்டப்பபடறாதுன் பரிசுதான் கூட அம்மா மாட்டேடுங்கறா?

இந்த மாதிரி என்னோட கேள்விகளுக்கு  
கெல்லாம் பதில் சொல்லுமா என்கிறபோட,  
நடத்துகிற அந்த அமைதிக்கான ரிட்டன்  
ஸைக் எடுப்பதில்லை. கிட்ட இனிமே தான்  
சுரமார்ட்டென் என்று அழகுதான். பக்காஸ  
என்குதுப் போட்ட பிச்சை டாக்டர். சபாபதி  
தான்.

அவரறிட்ட சூழ்நிலையை எடுத்துக் கொண்டு எங்க விட்டுக்காறரை கடம்பு போதாமல் தால மட்டுமே போனேன் போக கள் வாங்கியிருந்தாலும் எல்லாவையும் போக விட்டு கடைசி பேஷண்டாக போனேன் அதி அமுதேன

"என்னன் லாகும் தம்ப மாட்டேயுங்கறாங்க டாக்டர். எங்களுக்கு ரெதா நெருக்குச்ச்செருக்குன்னு எண்ணை சத்தி எவ்லோகும் சொல்றாங்க, சொல்லாத ஒரே ஆள் என் கணவர் என் குழந்தைக்கு ஒண்ணுமில்லவன்னு எல்லாரும் சொன்னா, அது ஏன் தாமதமாக இல்லை! எண்ணைப் பார்த்து அது செக்ஷனம்னு" அழுதேன் எண்ணை முதமுதலில் மதிசை காது கொடுத்துக் கேட்டது டாக்டர் சபாபிதான்.

டாக்டர் சபாபதி என்னை டாக்டர் குமரேசன் இட்ட அடையல பண்ண, காவதர் 'வனாச்சியில் மததமான் குமுததை' எனக் கண்டுபிடித்தார்கள் இதைப்பற்றி மூணாக்கு ஆகஸ்டிலே செல்ல தாமதமானதால் வந்தது என்று சொன்னார்கள். தலைநிக்காவை அழுவை, கிரிக்காவை இதுக்கெல்லைப் பற்றிச் சொன்னால்

எங்க வடவ, எங்க அத்தை அத்திம்பேரி  
டம் (வயது 73, 80) எங்கோட தொண்டைப்  
பெண்ணியான், "காயத்திக்கு எல்லாம் சரிமா  
யிருமா என்று" ஒரு தானைக்கு 20 தடவை  
யாவது கேட்பேன். இதுப் பொருத்ததான்"  
"நம்ம பன்றிதெல்லாம் பண்ணுவோம்,  
ஸ்வாமியை வேண்டியபேரம் எல்லாம்  
சரியாகிறது" ஸ்ரீ சொல்வார் இப்போ  
தினைச்சொழும் எப்படி இத்தனை தடவை  
ளும் ஒரே மாதிரி எனக்கு பதில் சொன்னா  
வன்று தெரக்கக்கறேன்

எங்கள் அலுவலகத்தில் ரெசிடென்ட் டிட்ட பேரம் இத்தகக் களதலயச் சொன ஸோன். "காலல 9.00 மலலயிலிருது 1.00 மலல வலர, 3% மாதக் குறதலக்கு பதிரத டனாருக்கதொம். தலல திக்கலும்து தலல காலல இலலல குறதலகு மாலல வலதல

**\* அழகி \* யாக**

[illegible][illegible][illegible][illegible]

For 200 and 250  
 2000 0315 200  
 2000 0315 2000  
 2000

[illegible]

வினாக்களுக்குத் தொடர்பு இல்லை.

**Week Days: 10 a.m. - 6 p.m. Sundays: 11 a.m. - 3 p.m.**

**தி விசிபின் டி.ஃப்பரென்ஸ்**  
(பெரிசுட்டி) டைம்ஸ் டி.ஃப்பரென்ஸ் & பிப்ளிகேஷன்ஸ்  
5, பாலாதி துணிப்பு முதல் தெரு, வங்குரவம்  
கோட்டை அருகில், தி. நகர், சென்னை - 17.  
பேன் : 8254079, 8238815

மேலது புதிய தீவை :  
227, (புதிய எண்.340) ஆவணவ  
கண்ணாடி கண்ணாடி, கோபாலபுரம்,  
சென்னை - 66. போன் : 8239600  
e-mail : [vasundhara@vsnl.net](mailto:vasundhara@vsnl.net) [www.vasundhara.com](http://www.vasundhara.com)





நான் சென்ற மாதம் என் கணவருடன் ஊட்டிக்குச் சென்றிருந்தேன். அங்குள்ள கடைகளிலும், அலுவலகங்களிலும், பொது இடங்களிலும் ஆஸ்காப்பே 'பிளாஸ்டிக்கை ஒழிப்போம்' 'பிளாஸ்டிக்கை தடைசெய்வோம்' என்றெல்லாம் எழுதி ஒட்டப்பட்டிருந்தது. வீதிகளிலோ, கடைகளிலோ பாஸ்தின் கவர்களே காணப்படவில்லை.

நான் ஒரு கடையிலிருந்து மீயிடு, நீலவிரிந்தைலம், ஜாதிக்காய் போன்றவற்றை வாங்கினேன். அவற்றை அழகான கெட்டியான, கைப்பிடியுடன் கூடிய காகிதப் பைகளில் போட்டுக் கொடுத்தார்கள். இதுபோல் மற்ற ஊர்களிலும் பின்பற்றலாமே.

- பிரபா டாக்டர்.



எப்போதுமே கவுத்திதான் போட்டனும்."

பிரஸிடென்ஷியல் என்ஸால் வேஸை வைத் தெரிடர முடியுமா என்று தெரிய வில்லை என்று கூறியபொழுது, அவர் கேட்டது இதுதான், "உன் குழந்தைக்கு ஒரு பிரச்சனை. நீ வேஸையை விட்டால் அது நின்று விடுமென்றால் எனக்கு முழு சம்மதம். உடனே நான் உன் ராஜினாமாவை ஏற்கிறேன்" என்று சொல்லி, "நீ ரொம்ப உணர்ச்சிவசப்பட்டிருக்கே. இப்போ எந்த முடிவையும் எடுக்காதே. இத்தனை வருஷமா நல்லா வேலை பார்த்தே, ஒரு மாதம் கழித்து வா" என்றார்.

எனக்கு ஒரு மாதத்திற்குப்பிறகு, அரை நாள் வேலை அரை சம்பளம் என்று ஏற்பாடு செய்து தந்தது மனிதாபிமானத்தின் உச்சம். மேலும் அவர், "எப்பவும் ஏதாவது வேலை யில் ஈடுபாடு இரு. மனைகத் தரை விடாதே" என்றார்.

குழந்தைக்கு 3½ மாதத்தில் தலை நின்று எணைய ரீட்ட பயிற்சி, விரல் மடக்க பயிற்சி, பேச பயிற்சி, தலுத பயிற்சி, டாக்டர், ராஜா குழந்தையை முதன் முதலில் கிரிக்க வைத்த அன்று கூறி அழுதேன் சந்தோஷத்தில். டாக்டர், சபாபதி தடுப்பூசி போட்டு 9 மாதத்தில், குழந்தை முதன் முதலில் மற்ற குழந்தைகள் போல் அழுதவுடன் சந்தோஷத்தில் கிரித்தேன். இன்று நார்மல் ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப முடிந்தது பகவான் போட்ட பிச்சை. நிகு, நெய்ச்சை, பிளியோதெரபிஸ் முதல் ஒன்பது மாத உழைப்பு, எங்கள் பிரஸிடென்ட் கொடுத்த நம்பிக்கை, கிறியாசாகர் என்ற பெரும் நிறுவனத்தின் டீர்மென்ஸ்ட், பூனம் நடராஜனின் கடுபாடு, என் வீட்டாரின் ஒத்துழைப்பு, நான் முழு நாள் வேலை போக ஆரம்பித்த பிறகு, குழந்தை

எயப் பார்த்ததுக் கொள்வதற்காக வந்த ஆஸந்தியின் பரிவு, எனக்காக என் குழந்தைக்காக வேண்டிக் கொண்டவர்களின் பிரார்த்தனையின் சக்தி.

இப்படி நன்றியுடன் நினைக்கும் போது என் மனத்தில் கிழக்கண்டவாறு கேள்விகளும் தோன்றுகின்றன.

1. செல்ட் இருப்பது தெரிந்தவுடன் அதை வைத்துக் கொண்டு ஒரு வளர்ச்சியை தொடரலாமா என்று நான் வேறு டாக்டரிடம் இரண்டாவது கருத்தை கேட்டிருக்க வேண்டுமோ?

2. டெலிவரி செய்ய ஸ்கேன் பார்த்த மற்ற டாக்டர்களால் ஏன் ஆப்ரேஷன் இரண்டு நாள் தள்ளிப் போடப்பட்டது என்ற கேள்வி.

3. எல்லாவற்றையும் மீறி டெலிவரி அப்பொழுது பக்கத்தில் ஏன் குழந்தை மருத்துவரை வைத்துக் கொள்ளவில்லை? ஆக்ஸிஜன் சப்ளைக்காக ஏன் என் குழந்தை காதலிருக்க வேண்டி வந்தது?

4. இப்படியி் பெறப்பட்ட குழந்தையை, பிறந்தவுடன் அழுவில்லை என்று தெரிந்த அந்த டாக்டர் ஏன் பிரிவாடிகல் டெஸ்டுக்கு கூட்டிய போக வேண்டிய அவசியத்தை எனக்குப் போதிக்விட்டான்?

மூன்று மாதத்தில் நான் டாக்டரிடம் போனது என்னுடைய அறிவினால் அல்ல, பலத்தினால் மட்டுமே.

ஆனால், இப்பொழுது என் மனத்தில் இந்தக் கேள்விகள் என்னை ஆளுவதை நான் விரும்பவில்லை.

கிறியாசாகர் போன பிறகு, எனக்கு மனத்தில் ஒரு பணிவு வந்திருக்கிறது. எதற்குமே ஓவர் ரியாக்ட் பண்ணாத தன்மை வந்திருக்கிறது.

— கே. ஜெயலக்ஷ்மி



**ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ தீவ சரஸ்வதி தேவி,  
ஸ்ரீவாராஹி, ஸ்ரீ வீரஜா காலபைரவர் தேவஸ்தானம்  
அபராஜிதாபுரி, சோழங்கநல்லூர், சென்னை - 600 119, 96 4501404**

**ஸ்ரீமஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி ஸ்ரீ மஹா வாராஹி காளி இரு மஹா சக்திகளுக்கு  
பூசுமடல் மற்றும் மஹா யாகத்திற்கான பூசை அழைப்பிதழ்**

**நாள் : 30.6.2002 ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 7 முதல் மதியம் 2 மணி வரை.**

அனுபவித்து வரும் சைவ கஷ்டம், துக்கம், பயம், சங்கடம், ஏவல், பில்லி, சூன்யம் மந்திரவாதி உபத்திரவம், பேய், பிசாசு பயம், மந்திர, யத்திர, தகடு ப்ரயோகங்கள், தூமந்திர விததைகளினால் நல்லவர்களுக்கு தாங்கமுடியாத தொல்லைகளை உண்டாக்குதல், அகால மரணம், விபத்து போன்ற கண்டங்களை உண்டாக்குதல், வேலை, திரும்பணம், குழந்தை பிறப்பு இவற்றில் உள்நடாகும் தடைகள் இவற்றை விலக்கி விமோசனம் தரும் மஹாசக்திதான் ஸ்ரீமஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி. சொந்தமாக வீடுகட்டுவதற்கு வீட்டு மனை பெறுதல், பூமியில் உண்டாகும் வழக்குகள், யத்தம், பயம், கலகம், குழப்பம் இவற்றைத் தீர்க்கவும், வீட்டிலுள்ள காலசுது குறைகளை நிவர்த்தி செய்யவும், கட்டிய புது வீட்டினால் உண்டாகும் பிரச்சனைகளை சரி செய்யவும் தமக்கு எதிரான எதிர் வாதுங்களை அழிக்கவும், பக்தர்களுக்குப் பெண் வானிகைகள் வழங்கக்கூடிய சக்திதான் மஹா வாராஹி காளி. உலகத்திலேயே இந்த இரண்டு மஹா சக்திகளும் இணைந்து அருள் ஆட்சி நடத்தும் இங்கு திறைவேறும் இந்த யாகத்திலும் பூசுமடல் விழாவினும் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்வது பூர்வ புண்ணிய பலன் ஆகும். "வாராஹிகாஹுடன் வாதாடக்கூடாது" என்பதும் "ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் பக்தனிடம் துவேஷம் கூடாது" என்பதும் ஆன்றோர் வாக்கு.

ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி உயரம் 9'4 அடி ஸ்ரீ மஹா வாராஹி 7 அடி உயரம் இவர்களுக்கு தூத்தப்பெறும் பூசுமடல், கேரள தூட்டு தாத்திரிக முறையிலானது கைமேல் பலன் தரும் இப்பூசுமடல் விழாவிற்கு உபயம் செய்ய விரும்புவோர் அலுவலகத்தைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். யாகத்துக்கு கட்டணம் ரூ.2100/-ம் உப உபயம் ரூ.1000/-ம் சங்கடம் மட்டும் ரூ.600/- ஆகும். உபய தொகைக்கான Draft-ஐ ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் ஷாஸ்ட் என்ற பெயருக்கு எடுத்து உரிய பூசுமடலைக் குறிப்பிட்டு, குடும்பத்தினர் பெயர், தட்சத்திரம், கோத்திரம், குறைபாடுகள், இவற்றை எழுதி இணைத்து அனுப்பி, ரகீது பெற்றுக் கொண்டு இம்மஹா பூசுமடலில் கலந்து கொண்டு பலன்பெற அழைக்கிறோம்.

# புதிய பாடம்

எவ்வளவு மாரக் கிண்டலில் வாங்கிப் பிரித்து தனக்கு வந்த மதிப்பெண்களில் ஆவசரமாகக் கண்களை ஓட்டினான். ஒரு வருட நம்பிக்கை எல்லாம் மதிப்பெண்களைப் பார்த்தவுடன் பொடிப் பொடியாக உதிர்த்து போக மனம் பொக்கென்று ஆனது. மூகம் விபர் எவ்வளவு தனைப, அருகிலிருந்த தோழிகளிடம் கூடச் சொல்லிக் கொள்ளாமல், பழக்கதொகுதியை சைக்கிளை ஓட்டிக் கொண்டு விட்டிருந்தான்.

தான், ஸ்டான்ட் போட்டு திறந்தவும் பொறுமை வின்றி சைக்கிளை கவறிய சாய்ந்து விட்டு நிமிர்ந்த பொது அம்மா ஆவலுடன் அவளைப் பார்த்துக் கொண்டு கடவருகே நின்றது கொண்டிருந்தான்.

அம்மாவின் கையில் மாரக் கீ ஸ்டைட் கொடுத்துவிட்டு, கைகள் தள்ளிக் சைக்கிள் ஸ்டைட் போட, சோபாவில் விழுந்தான்.



சுரேஷ்

"என்னடி இது"

வைஷ்ணவியின் அம்மா சித்ரா அதிர்ச்சி வுடன் கேட்ட எவ்வுணவியின் கண்ணிலிருந்து நீர் கரகரவென்று வழிந்தது. அவள் கண்ணீர் வரப் பார்த்தவுடன் சித்ராவின் குரல் தணிந்தது.

"பரீட்சை வெஸ்லாம் 99% வகுப்படி எழுதியிருக்கேன். கட்டாயம் 80% மேலே வகுப்பை சொன்னியேமமா. இப்ப என்னன்னா எழுப்ப பர்சென்ட் கூட வரலையே ஒண்ணும் புரியலையோ" அவள் அருகில் வந்து ஆயத்தான அம்மா. விகம்பி அழ ஆரம்பித்ததன் வைஷ்ணவி

"போகட்டும், அழாதே. நக்க மார்க் எடுத்து முதல் வகுப்பு எடுத்து படிக்க வைக்கலாம்னு பாத்தேனோ? இப்ப இவ்வளவு கம்பியா வந்துடுத்தே. ஆண்டவா, இப்ப என்ன பண்ணது" முதலில் சித்ரா சமாதானமாகப் பேசினாலும் தன்னுடைய வழக்கமான புலம்பலை ஆரம்பிக்க முற்பட்டாள்.

"அம்மா! நான் நல்லாதாம்மா எழுதியேன். இவ்வளவு கம்பியா மார்க்ஸ் வகுப்பை நினைக்க வேலில்லையமமா"

"எனக்குத் தெரியாதாடி மார்க்கை பார்த்தால் அப்பாதான் ரொம்ப அப்செட் ஆகி விடுவா"

வைஷ்ணவிக்கு இன்னும் கலக்கம் அதிகரித்தது நினைத்தாள். அம்மாவும் அப்பாவும் எந்த விஷயத்திலும் விட்டுக் கொடுத்ததாலும், படிப்பு விஷயத்தில் மட்டும் மிகவும் கண்டிப்பானா. அவருடைய அண்ணை தீபகளை அப்படித் தான் படிக்க வைத்து மெடிக்கல் சிட்டை வாங்க வைத்தார்கள். இவனையும் அப்படித் தான் கூடம் பேசின் போட்டுப் படிக்க வைத்து. தேவைவரான கைடுகளை எல்லாம் அப்பா தேடித் தேடி வாங்கித் தருவார்.

பரீட்சையின் போது அப்பா ராத்திரி

## ஷோபாலக்ஷ்மி

படுகொரு மணி லை அவளுடைய விழித்திருந்து துணைவிருந்தால் அம்மா காலையில் தாலரை மணிக்கு அவளுடன் எழுந்து டி போட்டுத் தருவாள். மாதி மாதி இருவரும் அவளைக் கவனித்து படிக்க வைத்த போது, அவளும் துறாவே படித்து பரீட்சை எழுதியிருந்ததான் அவள் நன்றாக எழுதிவிருப்பதாகச் சொன்னது எல்லாம் பெரிய என்பது போல் ஆகிவிட்டதே

தீப வந்தால் அவள் கூட இவன் சரியாகப் படிக்கவில்லை என்றுதான் நினைப்பாள். வகுப்பிலேயே அதிக மதிப்பெண்கள் எடுக்கும் மாணவிகளில் வைஷ்ணவியும் ஒருத்தி. தன்னுடைய வகுப்புத் தொழிகள் என்ன நினைப்பார்கள்? ஆசிரியர்கள் என்ன நினைப்பார்கள், கணித ஆசிரியைக்கு முதலியேயே இவனைக் கண்டால் பிடிக்காது, அவரிடம் பிடிக்காது 'சொல்லிவென்று' இப்போது திசையம் தக்கவை ஏதாவது பேசுவார், யார் முத்தையையும் பார்க்கப் பிடிக்கவில்லை வைஷ்ணவிக்.

மாணவியில் பக்கத்து வீட்டு ஆண்டி "வைஷ்ணவிக்கு என்ன மார்க்ஸ் வந்திருக்கூடா?" என்றபடி வந்தாள்.

"பர்சென்டேஜ் கம்பியானா, எதிர்பார்த்த படி வரலை. கஷ்டப்பட்டுதான் படிச்சான்



பாவம்" என்று அம்மா பதிலளித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மறுநாள் காலைலில் பழுவை குஞ்சு மாயி வந்து, "சித்ரா செந்த ரிசைட் வந்துடுந்தே உன் பொண்ணு வுட்கு ஸ்பிரைட் வருவான்னியே! வந்துவா?" என்றபடி துவழத்தான்.

"இல்லை மாயி! ஸ்பிரைட் விராக வந்திருக்கு அப்பளவுதான். அதிரஷ்டம் இல்லை" என்று மாயிக்குத் தகுந்தபடி பதிலளித்தான் சித்ரா.

"புருஷன், பொண்டாட்டி ரெண்டு பேரும் தலைவிரி திண்ணை படிக்க வச்சேய்சனே" என் பேத்திக்கு தொண்ணூறு பாசனெட்டி வந்திருக்காம். கணக்கிலே ஹறுக்கு ஹறாம். இல்லவவு மார்க் என் பேத்தி எடுப்பாளனு என்னாகும்பயே முடியவலை ஏன்னா அவ படிக்கறதே தெரியாது. அவுட்டிக்கியே மாட்டான். அவனோட அம்மா, அப்பா, 'படி' என்று ஒரு நாள் கூட சொன்னதில்லை அவ சின்னப்பெயர்த்து ரொம்ப இண்டிவிதுன்ட் தெரியுமா?"

சித்ரா பதிலுக்கு ஒன்று பேசாமல் மேலுக்குப் புன்னகைத்து உள்ளுக்குள் புன்னகை வடித்துக் கொண்டாள். இப்போது அவளுக்குத் தன பெண்ணின் மேல் போடும் வகுத்தலும் தலை தூக்கின, 'தூதராக எழுதினேன் எழுதினேன்னு சொன்னானே! எல்லாமே சரி. அரைமணி முன்னாயியே முடிச்சட்டேன் என்று சொல்லிக் கொண்டிருந்தானே? என்ன எழுதினோம் என்று ஒரு நடவை திருப்பிய பார்த்திருப்பாளா? எந்தக் கேள்விக்கு எந்த ஆணை தம்பரை மாற்றிப் போட்டானோ கேட்கென்னென் அதிகம்' என்று தன பொண்ணை உள்ளுக்குள் மேயே திட்டிக் கொண்டிருந்தான் அது அப்பப்போது வார்த்தைகளிலும் வெளிப்பட்டு வையுண்டவியை புன்படுத்திக் கொண்டிருந்தது.



டார்ச் கலர் துணிகளுக்குக் கஞ்சி போடும் போது பீத்த மத்துண்ணைக் கொதிக்க வைத்து வடிக்கி கஞ்சியுடன் கலந்து துணிகளை நனைத்தால், வெண்ணைத் திட்டுகள் இருக்காது.

- உமா

"அரைமணி முன்னாயியே முடிச்சட்டேன்னு சொன்னியே, அந்த அரைமணி உட்கார்த்து தவறு ஏதாவது இருந்துதான்னு பார்த்திருப்பியா? பார்த்திருக்க மாட்டே. ம் என்ன சொல்கிறது. வாரிட்டேயும் பெருமையா சொல்லிக்கிற மாதிரி இல்லை உன்னோட மார்க்கம்"

"ஆமாம், தான் கஷ்டப்பட்டு கணவியிச்சு படிச்சு மார்கஸ் எடுக்கிறதே நீ எல்லார்கிட்டையும் சொல்லி பெருமைபட்டுக்கத்தான். போம்மா நீ தான் எல்லாவது சொன்னாலும் தம்ப மாட்டே. தான் எழுதினதை உரக்கு ஹேராகல் பண்ணி கொண்டு வந்து காட்டி விடுக்கணும்"

"எக்காத்துக்கும் பதிலுக்குப் பதில் ரொடமா வந்து வச்சுண்டு இருக்கே. மார்கஸ் கம்பியா எடுத்திருக்கோமென்று இல்லாம, அழுத்தமா உட்கார்த்து மலியிலே ஒரு பிரொக்ராம் விட்டாம பாத்துண்டு இருக்கே நீ"

வைஷுவிக்கு அழுக்கையும் எரிச்சலுமாக வந்து மலியை ஆடப் செத்து விட்டு வந்ததைக் கடித்தபடி வெளியில் வந்து நின்றான். முன்புந்தவது போட்டதது பூச்செய்களிலிருந்து துறைமுகத்தை கஷ்டம் கொண்டு வந்த கார்டு மேல் அவனை வழுக்கி் கொடுத்தது.

வைஷுவிற்கு கார்டஸில் எந்தாகும் மிகவும் விருப்பம் தோண்டியது வைத்து சேடி களுக்கு தன்னார் வந்தினான். மனது கொஞ்சம் சமாதானமாயிற்று.

அவன் செங்கைகளை பார்த்தவண்ணம் வந்த அம்மா.

"வைஷு, அப்பா கியோன் பண்ணினார்"

"என் ரிசைட் பற்றிக் கேட்டாராம்பா?"

"ஆமாம் ரொம்ப அப்செட் ஆவிட்டார். தானைக்கு தெரியலே பேசிக்கலாமென்று சொல்லி வச்சுட்டார்" வைஷுவிக்கு இந்தனை ரேரம் வேசாக இருந்த மனம் மறுபடியும் பிராண்ட ஆரம்பித்தது. தானை டாடியின் முகத்தைப் பாரக்கியே கஷ்டமாக இருக்குமே.

"70% கூட வரலைப்பாடே வைஷு? ஏம்மா?" மறுநாள் வைஷுவை பார்த்துக் கேட்ட ததர் சின் முகத்தில் ஏதப்பட்ட வருத்தம் மங்கியிருந்தது. மகனின் மன உணர்ச்சிகளை தந்தையும், தந்தையின் மன உணர்ச்சிகளை மகனும் உணரும் முயற்சியில் இருவரும் இருந்தனர்.

"தம்பரதான் டாடி எழுதியிருந்தேன்"

ஏதெனெனே படித்த பாடத்தை ஒப்பிப்பதைப் போல் வைஷுவின் வாயில் வார்த்தைகள் வெளிப்பட்டன. அதற்கு மேல் என்ன பேசுவதென்று தோன்றாமல், இந்த ஒரு திசுழ்சியினால், தான் தந்தையிடமிருந்து மிகவும் அன்னியமடை விட்டதைப் போல உணர்ந்தான்.

கூடிய நின்ற மகனின் முகத்தைப் பார்த்த கதாக்குக்கு பல ஆண்டுகளுக்கு முன் தான்

தன் குத்தையிடம் தின்ற காட்சி வந்து போனது.

"சரி போய் மார்க் வீண்டைக் கொண்டு வா. எந்த சப்ளைக்குடில் என்ன மதிப்பெண் வந்திருக்கு என்று பார்க்கலாம். கணக்குல நூறு வரலாம் என்றாலும் 85 வந்திருக்கு பரவாயில்லை, சரின்ஸ்டீயும் பரவாயில்லை. இவ்விவரத்தில் நல்ல மார்க்ஸ் வந்திருக்கே வெரி குட். சொஷலிஸ், தமிழிசை நான் கம்யூனிஸ்ட் வந்திருக்கு. அதனால்தான் பர்செண்டேஜ் குறைஞ்சிருந்து. மொத்தத்தில் நான் டெஸ்ட்ஸ் எடுத்த மார்க்ஸை விட 3 ஆகியதாகவே எடுத்திருக்கே கம்யூனிஸ்ட்ஸ்" என்று சகஜமாக சுதாசுரன் கூற சித்திரா விரிந்தும், ஸைஷுவிற்கும் ஆச்சரியமாக இருந்தது.

"பாவம், நீங்க எப்படி ஃபீல் பண்ணுவீங்க போனது ஸைஷுவிற்கு ஒரே பயம்" சித்திரா பேசினாள்.

சுதாசுரன், "அப்படியா ஸைஷுவ? வகுதந்தம் தான். எனக்கு ஒன்னு தெரியுமா? தாத்தா கூட இப்படித்தான் தான் பள்ளியிலிருந்து வகுப்பில் மார்க்ஸ் கம்யூனிஸ்ட் வகுத்ததற்கு வகுத்தப்பட்டார். அப்போ எனக்கு என்னோட மார்க்சிசுட் காலேஜில் பிளாஸ்டிக், டாட்ஸிதான் டெஸ்ட் செய்து. அதைப் படிக்காது என்ன பண்ணுவான் இவனனு தாத்தா ரொம்பபேசு கவலைப்பட்டார். என் அண்ணனைக் கல்வாப் நல்ல படிப்பு, நல்ல வேலை என்னோட எதிர்காலம் எப்படி இருக்குமோ என்று தாத்தாவிற்கு ரொம்பபேசு வேதனை.

யதேச்சையா நிழல் பெப்பரில் டெக்ஸ்டிக்: கோர்ஸ் பற்றி வினாபரம் வந்திருந்தது அதற்கு அப்பனை பண்ணி ரிட்டன் டெஸ்ட்லேயும் பாஸ் பண்ணிட்டேன். இண்டர்வியூலே ஒரு மெஷின் பார்ட்டை நடுவிலே வைத்து அதை அவரவர் இருந்த கோணத்திலிருந்து டிராவிங் போடச் சொன்னார்கள். தான் கண்ணப்பலோந்து டிராவிங் ரொம்ப நல்லா போடுவேன். மெக்கானிக்ஸ் என்னாலும் ரொம்ப இன்டர்ஸ்ட். ஷேட் எல்லாம் கொடுத்து தான் போட்ட மெஷின் பார்ட்டை உடைய டிராவிங் ரொம்ப தஞ்சுபமா இருந்தது இதை அந்த காலேஜ் பிரின்ஸிபால் சொல்லிப் பாராட்டினார். எனக்கு சீட் டெஸ்ட் தது. பிறகு டூல் & டை டெக்ஸ்டிக் கோர்ஸ் முடித்து இன்று ஃபாரின் எல்லாம் போகிற அளவிற்கு தானும் நல்ல நினைவாயிஸ் இருக்கேன்.

எதுக்குச் சொல்ல வரேன்னா அப்போ தான் எடுத்த மார்க்ஸ் என தலைமீதியை நிர்ணயிக்கலை. எனக்குள்ளே இருந்த ஓவியத் திறமை வெளிப்பட்டு எனக்குக் கைகொடுத்தது தூக்கி



சுப்பாந்தக்கு தொடரிக் கோவின் வீட்டில் வந்தக் காய்கறி சீருந்நான்கு பரவாயி்கலை. பொடியாக நறுக்க வேகவிட்டு, ஒரு நுணுத சீஞ்சு, சீரென்ற பச்சை காய்காய், கொத்துக்கித் தழை, ஒரு வேங்காய் சீரென்றப் பச்சையாக அரைத்துக் கொட்டிவிட்டு அருமையான 'சரிங்' ஏற!

- விஜயலக்ஷ் ராஜகோபால்.



அவசரமாக பாபசும் செய்ய வேண்டுமா? கடலை மாலை வாசனை வரும் வரை வறுத்து அதில் தேவையான பாலை ஊற்றி வேகவைத்து சர்க்கரை சேர்த்து, ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்தால் அவசர பாபசும் சாப்பிட ஆனந்தமாக இருக்கும்.

- சுரணா



நிறுத்தியது. அதே போல தங்கே தெரிவியை  
தங்களுள்ள ஏதாவது ஒரு நிறைம ஒலித்திருக்  
கும் தக்க சமயம் வரும் போது அதை வெளிக்  
கொணர்ந்து, அதை உபயோகப்படுத்திக்கிட  
டோம்மா முன்னுக்கு வந்துடனாம். அப்பா  
சொல்லிக் கொண்டு போக வலுவு" ஒரு  
தெளிவான மனநிலைக்கு வந்தான்.

"டாடி, நீங்க இவ்வளவு சளிவர இருப்பீர்  
சென்று நினைக்கவை டாடி தான் ரொம்ப  
குழம்பிப் போயிருந்தேன். நீங்க எவ்வளவு  
கஷ்டப்பட்டிருக்க டாடி இதைப் பத்தி நீங்க  
எப்படி எடுத்துப்பீங்கன்னாளுக்கு ரொம்ப சிலை  
பண்ணிக்கிட்டேயிருந்தேன் டாடி."

"என்னம்மா பண்ணது, நீ எடுக்கிற மராக  
தானே எழுக்கத்தியே உனக்கு ஒரு அங்கிரைம  
கிடைக்க ஒரு அளவுகோலா இருக்கு.  
ஒண்ணாங்கிலாசிலே சிபர்ஸ்ட் ரேங்க எடுத்தா

அது உட்கரி வரை தொடர தாம எவ்வளவு  
பாடுபட வேண்டியிருக்கு அதனால்தான் உன்  
னையும் இப்படிச் சாக்கிப் பிழிய வேண்டி  
யிருக்கு தாம் முன்னுக்கு வந்துமீட்டா, சைப்ஸ்  
வர எதிர சம்பவங்களை சளிவர எடுத்துக்கொ  
மையாகவமும் இதையதான். அடுத்தது  
என்னவது பாரக்கணும் உனக்கு இவ்வளும்  
படிக்கவும். நிறைவ விஷயங்களை தெரிஞ்சுக்க  
வாகா. நிறைவ தெரமும் இருக்கு. நிறைவ  
பண்ணலாம் ஒரே உனக்குவந்து 'சுனிவா'  
பூக்கோட சிடஸ் லாங்கிட்டி வந்திருக்கேன்.  
இந்தாம்மா' என்று கதாசர் நிதிய பாக்கிவிட்டு  
கனிம் இருந்த விதைகளைக் கொடுத்தார்.

எவ்வளவு வி எதைவும் சகஜமாக இதரும்  
மறை பண்ணாட்டாட்ட புதியதொரு பாட்டமாக  
உந்தையிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டான்

### இப்படியும் செய்யலாம்!

எங்கள் வீட்டில் இரவில் டப்பந்தான்.

என்றாலும் சில சமயங்களில்,  
தலைவலி, ஐஸ்தோஷம் என்றால்  
என் கணவர் திடீர் என ரசம்  
சாதம் கேட்பார்.

எனக்கோ, ஒருவருக்காக  
மெனக்கெட்டு ஒரு கைப்பிடி  
அரிசி வடித்து இரண்டு கரண்டி  
ரசம் வைக்க அலுப்பாக  
இருக்கும்.

எனவே, பளாயிங் பாஸில்  
அரிசியைக் களைத்து வைத்து  
வழக்கமாக விடும் தண்ணீரை  
விட சற்று கூடுதலாகவே  
தண்ணீர் விடுவேன். அத்தத்  
தண்ணீரிலேயே புளி, உப்பு  
கரைத்து தக்காளியையும் நறுக்கி  
சேர்த்து விடுவேன்.

அதிகப்படி இரண்டு விடில்  
விட்டு இறக்கி, வானலியில்  
தனியாக கடுகு, சீரகம்  
கருவேப்பிலை தாளித்து ரசப்  
பொடியை அதிலேயே சற்று  
வதக்கி, குக்கரில் இருக்கும்  
கலவைலில் கொட்டிக் கலத்து



விடுவேன். பதிகைத்தே நிமிடத்தில்  
மிகக் குறைவாக, கறைத்த ரசம் சாதம்  
செடி!

- என். பட்டம்மா

\*\*\*

எனமறதியாக தோல் சீரையை  
எங்கே வைத்து விட்டேன்.  
அவசரத்திற்கு உதவியது சிப்ஸ்  
மணன். மெல்லியதாக எவ்வளவு  
தன்றாகத் தோல் சீவ முடிவிறது!  
இப்போதெல்லாம் சிப்ஸ் மணன்  
எங்கள் வீட்டில் 'டபுள் ஆக்ட்'  
கொடுக்கிறது.

▲ பருப்பு வறத்து சட்டி அரைக்கும்  
போது கொத்துமயில் இல்லைபென்று  
புதிதாக வைத்து அகற்றேன் கவை  
அபாரம் இப்போதெல்லாம் புதிதா  
இவ்வாறும் உ பருப்பு சட்டியே  
அகரப்பதில்லை

வருமாலா எஸ் ராஜன்

\*\*\*

எங்கள் வீட்டில் நடத்த  
விசேஷத்திற்கு வந்திருந்த  
சமைப்பல் செய்பவர் வண்டிக்கு  
அரைத்த மிகைப் பாத்நிரத்தை,  
கையில் நிதிய உப்பெடுத்து  
அதில் தடவி அவம்ப பாத் நிரம்  
பணி.

- சி.மார்

# ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு பல்!

**பெண்கள் கருவுற்**  
றிருக்கும் சமயம் பற்களில்  
கால்சியம் குறைபாடு

ஏற்பட்டு ஒவ்வொரு பெண்  
காலத்திலும் ஒரு பல்லை  
இழக்கிறார்கள். என்  
தென்று மருத்  
துவ உலகம்.

பேறுகாலப்  
தில் ஏற்  
படும் பல்  
நோய்  
களுக்கு முக்  
வியக் கார  
ணம் கர்ப்பி  
யினிப் பெண்  
களின் உடலில்

ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்களே.  
இத்தகைய காலத்தில் எல்டிரோஜன்,  
ப்ரோஜெஸ்டிரோன் கர்ப்பிகள் உடலில்  
அதிகம் சுரக்கின்றன. இவை பற்களின்  
அடி வேர்களில் பாதிப்பை உண்டு  
பண்ணுகின்றன.

இதன் விளைவாக பல் ஈறு வீக்கம்,  
ரத்தக் கசிவு, பற்களில் வலி போன்ற பக்க  
விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இவை அதிக  
மாகும் பொழுது பற்கள் மட்டும் பலவீன  
மடைவதில்லை. பிறக்கும் குழந்தையும்  
பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. குறைப்பீரசுவை,  
பலவீனமான குழந்தைகள் பிறக்க இந்தப்  
பல் நோயும் காரணமாகிறது என்பதொரு  
மருத்துவரின்.

**இவற்றைத் தடுக்க  
என்ன செய்ய  
வேண்டும்?**

● ஒரு உருவாவதற்கு  
முன்பே பெண்கள் பல்  
மருத்துவரிடம் பற்களை  
முழு பரிசோதனை  
செய்து கொள்ள  
வேண்டும்.

● பற்களுக்குப் பேறு  
காலத்தில் மருத்துவப்  
பரிசோதனை அவசியம்.

● நான் கிரித்து  
ஆறு மாதத்திற்குள் பல்  
தோக்கு சிசிசை பெற  
வேண்டும்.

● பல் இடுக்குகளை,  
ஈறுகளை நன்கு சுத்தப்

படுத்த வேண்டும்.

● இளமும் இருபேரைப் பல் துலக்குதல்  
அவசியம்.

● இனிப்பு, சாக்ஸெட் போன்ற இன்  
பண்டங்களுக்கு பதிலாக நல்ல சத்துமிக்க  
பால், தானியம், வேண்டென்ட், பழம், காய்கறிகள்  
உள்ளன வேண்டும்.

● குறிப்பாக பேறுகாலப் பெண்கள்  
சரிவிரித சத்துணவு பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க  
வேண்டும்.

தந்தி : கோல்கேட்-பாபோலீஸ்

இந்தியா லிமிடெட் செய்தியை



# நட்பு

**உங்கள் அன்பும் சினேகரி.**

எனக்கு மனேஜ் பெஸ் உன்னான். அவளுடைய பிரச்சினை "மார்பக வளர்ச்சி" மிகக்குறைவாக உள்ளது. இதன் பொருட்டு வீட்டில் இன்னும் சண்டை நாய்கள் சரியாக வளரக்கூறில்லை என்று குற்றம் கூறுகிறான். ஹார்மோன் டெஸ்ட் செய்து விட்டோம். நார்மல்தான் "என் தலையெழுத்தே சரியாக இல்லை. அத னால்தான் இந்த வீட்டில் பிறந்து கஷ்டப்படுகிறேன்" என்று எப் பொழுதும் புலம்புகிறான்.

ம.வி. சேனங்கள், வார மாத இதழ்கள், தினசரி தாளேடுகள் போன்றவை இத்தகைய கவாச சிப் படத்தை எப்படி மூலதன மாக உபயோகிக்கிறார்கள் என்று நான் எழுத்த தெனவயில்லை. சென்னை நகரின் வீடுகளில் கூட

உடன்புது

கூட்டிய

உடன்புது

பெண்

கூட உலவுகிறார்கள்.

இதையெல்லாம்

பார்த்து ஒரு வகை

வாச ஏக்கம் இருப்

பதும் திரையமதான்.

இப்படி முன்னாள்

குப் பின் முன்னாள்

விஷயத்தை என்கி

டம் ஏன் கூறுகிறாய்

என்று நீங்கள் கேட்பது என்காதில் விழுகிறது. என் வருத்தத்திற்கு ஏதாவது தீர்வு சொல்லிக் கனா என்றுதான்.

உங்கள் பெயர், ஊர் ஒன்றும் தெரிய வில்லை. பெண்ணின் மார்பக வளர்ச்சிக்கு லிய உடற்பயிற்சிகள், தீவிரம், மடிகாட்டு தல் போன்றவை உதவி செய்யும். உங்கள் ஊர் தெரிந்தால் அங்கு அந்த வாதிகள் இருக்கிறதா என அறியலாம். ஹார்மோன் ஹி கள் போட வேண்டாம் என்றதன் மருத்துவம் களும் கூறுகிறார்கள். பெண்ணிற்கு இதமாகச் சொல்லி பெண் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

**ஆர். ஸ்வேதி, தென்னூர்.**

காதல் என்பது தேவைமா? - போன்ற பட்டிமன்றங்கள் திறைய பார்த்திருப்போம்.

தற்போது காதல் என்ற பெயரில் +3 படிக்கும்

வயதான 9வது படிக்கும் பெண் ணும் காதல் என்று சொல்லிக் கொண்டு விட்டை விட்டுப் போவது பற்றித் தினமும் சொதி களி உ படிக்கிறோம். பெரியவர் கள் பார்த்துக் கல்யாணம் செய் வது மிகவும் அரிதாகி வருகிறது. வீட்டுக்கு ஒரு பெண் அல்லது வயபன் வெளிநாடு செல்வது போல வீட்டுக்கு ஒரு வயவரோ பெண்மோ காதல் கல்யாணம் செய்வது கஷ்டமாகி விட்டது. நம் இடையப் பண்பாட்டுக்கு இது உகந்ததானா?

நாம் இத்தியப் பண்பாட்டை

முழுமைமகப் பின்பற்றுகிறோமா? ஆண்கள் குடும்ப வகுமையத்திற்குப் பார்படுவதும், பெண்கள் இல்லத்தையே நிவகரிப்பதுமாக இருத் தார்கள். தற்போதுமே கூட - காதல் உண்டி, தமிழ் சங்க இலக்கியங்களில் இதுபற்றி வரு கிறது. துள்ளைய நிலையில் ஆண்களும், பெண்களும் பழகுவதும் கஷ்டமாகி விட்டது. அதன் விளைவாக இளம்பெயல்வாரும் தடக் கவே செய்யும். நடப்பவற்றில் ஏமாற்றம், வஞ்சகம், துரோகம் இளம்பெயல்வாரம் தீவ்கா மல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும், வேறொரு செயல்?

**என்.வி. மணியம், அகமதாபாத்.**

தங்கள் பதிவில் அரசியலில் ஆணென்ற பெண்ணென்ற எல்லாம் "ஒரு குட்டையிற் றாரிய மட்டைகள் தானா?" இவ்வார்த்தை களைத் தவிர்த்திருக்கலாம். மேலும் "சொல்லித் தெரிவதில்லை மனமதக்கலை" என்பாராசிற, இதைமும் தவிர்த்திருக்கலாம். ஆனால் தற் போது தொலைக்காட்சியில் வரும் காட்டி களும், கவர்ச்சிகரமான படங்களும், வணைய வரும் மனஹி மக்களை தவறான வழிவிக் குதுக்குவதாகவே உள்ளது. மேலும் பாஷாணா வைக் குறித்து சொன்ன பல புத்தகங்களும் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன.

என்றுண்டய பதிவை நீங்கள் விமர்சித்

**சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்**

# வட்டம்

இரண்டு மாதம்தான் வருவார்கள். அந்த இரண்டு மாதம் கூட வயதானவர் களுக்கு மரியாதை தர வேண்டும் என்று புத்திகதி வளர்க்காத பெண்ணை பெற்ற பெற்றோர்களை நான் சாடுகிறேன். குறைகள் பெண்ணை பெத்தவர் களிடம்தான். சரியான வளர்ப்பு முறை இல்லை.

திருப்பதற்கும் பிறகு உ.வி. பற்றிக் சொல்வதற்கும் என்ன தொடர்பு எனத் தெரியவில்லை. ஒ. மன்மதக் கலை எனக் குறிப் பிட்டதற்காகவா? சில விஷயங் கள் மனிதனிடம் இயற்கையாக இருக்கும். அதைத்தான் குறிப் பிட்டேன். கவிதை. பட்டு இதெல்லாமே இயற்கையாக வர வேண்டும். அதை பிறகு பயிற்சி செய்து வளப்படுத்திக் கொள்ள லாமே தவிர, ஆர்வமே இல்லாத ஒருவரிடம் தினிக்க முடியாது. அந்த அள்தத்தில்தான் குறிப் பிட்டேன்.



உங்களுடைய மிக நீண்ட கடத்தலில் மனக்குமுறுதலைக் கொட்டிவிடுகிறீர்கள். யாருமே இறங்கும்போதே அடங்காப்பிடாரி களாகப் பிறப்பது இல்லையம்மா. அதே போல் வஞ்சகமாக மிக திட்டமிட்டு தன் பெண்ணிற்குப் பயிற்சி கொடுத்து புத்தக வீட் டிற்கு அனுப்புவது இல்லை. இதெல்லாம் உ.வி. சரியில் தான் வரும்.

திலகவதி யு.எஸ்.ஏ.

ஒரு சகோதரி இரண்டு மகள் ஒரு மகனைப் பெற்ற ஒரு தாய் தன் உணவுக் குழறையை தன் பெயரை எதிரியாகக் கூட வெளியிட முடியா மல் உங்களுடம் கொட்டியிருக்கிறார். வெளி நாட்டில் வசிக்கும் தன் மருமகன் மரியாதை இல்லாமல் நடந்து கொண்டது பற்றி

உள்ளமையில் இப்போது இளம்பெண்கள் தான் அடங்காப்பிடாரிகளாக இருக்கிறார்கள். மாமிவார்களும். பெண்களை மணந்து கொண்ட இளம் கணவர்களும் மனம் தொந்து போய் இருக்கிறார்கள். உங்களுக்குத் தெரி யாதது இல்லை.

வெளிநாட்டில் வேலை செய்யும் மகள் என் தால் நல்ல புத்திசாலி

உழைப்பாளியா கவே இருக்க வேண் டும். இளம்வயதில் அவன் நல்ல மார்க் எடுக்க அந்தத் தாய் ரய்வனவு சிரமப் பட்டு இருப்பான். தனது மகளிடம் சிரம அந்தப் பெற் றோர் ஒன்று அல்லது

இரண்டு பக்கமும் காணங்கள் இருக்கும் போதுதான் வெறுப்பும் விரோதமும் தொடரு கிறது. இதை சம்பத் தப்பட்டவர்கள் உண ருவதில்லை. அவர் கள் மனமெல்லாம் வேதனையும், ருசியும் இருப்பதால். கொஞ் சம் மனம் திறனைப் பட்டு எங்கே தவறு என ஆராய ஆரம்பிக்கும் போது அவரவன் தவறுகள் புலப்படும். காலம் உங்களுக்கு மனஅமைதியைத் தரட்டும்.



ராஜி மடிப்பாக்கம்.

எங்கள் வீட்டிற்கு எதிர் வீட்டில் னவது பெரியவர் இறந்து விட்டார். இறந்தவருடைய மாமியாரும் (சுமார் 90 வயது) அதே வீட்டில் தான் இருக்கிறார். பெரியவர் இறந்தவுடன், இம் மூதாட்டி துக்கம் தாளாமல், "ஐயோ தொண்டு மெம் தானிருக்கேன். நீ போய் விட்டாயே" என்று குமுறி அழுது கொண்டு இருந்தார். துக்கம் விசாரிக்க வந்த சில பெண்கள், மூதாட் டியைச் சட்டிக்காட்டி "இந்தக் கெடும் இன்னும் இருக்க அவரைக் கொண்டு போய்ட்டியே"



மஞ்சளா ரமேஷ்

# ஜிங்லர்ஸ் உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தைகள் உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது. காளிதில் துளவுக்கவனம், கிணறலில் உலரும் கைவதேச தொழில் நுட்பம் மென்மையான பாலிபிஸைப் கொண்ட

உட்புறம் 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்



காற்றும்புகும் துளம்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை உட்புறம் சாத்தினால் செட்டியானவளம் மென்மையாக இருக்கும் உபய துளவுகளில், மனதிற்கினிய வள்ளலானவளில் கிடைக்கிறது.



## jinglers<sup>®</sup>



India's first  
washable baby bed



Mrs. Utility Textiles,  
P.B. No.6858  
Chennai - 600 040 Ph : 6211974

Distributor for Mayiladuthurai, Thanjavur, Nagapattinam, Thiruvannamalai, Pudukottai, Mannargudi, Trichy, Cuddalore, Chidambaram, Neyveli :

M/s. SBI Agencies, OA/3, Durgiamman Koil Street, Santhangudi, Mayiladuthurai - 605 001 Phone : 21142

Available at CHENNAI : Theagan Naidu Mall, Renu Stores, Waco, Murugan Dresses, Krishna Thulasi, Pothys & Mysapore Childrens clothes, Garments Centre, Nagu High Women's Exclusive, Waco, London Store & Pureshambharam Baby's World, Renu Stores, Tannas, Utsah, London Store, Ayleah & Kodambakkam Bedu Emporium, & Anna Nagar Nandu Mall, Waco, Born Baby's & Tannas, Lucky Apparels, Sri Vinayagan Dresses, & Egmore, Lakshmi's Modesty & General, Touch of Love & Ayleah/Amber, Ponnu Super Market, Shopping Singapore & Mount Road Store City & Ayleah, Shanika's Impex store, Waco & Mangalapuram, Balakrishnanam Enterprises & Washamangal Soundarapandi Store & Pallavaram Singapore Plaza & Ponni: Elahi Agencies & Iyyappan/Rangan: Sri Lakshmi Narayana Furniture & Royds/Elahi Sri Sri Furniture & Pothys : New-New Fancy Store & Thiruvannamalai: Singapore Empress & Vasudevan Chinnaswamy Collection, Hala Baby & Mangambakkam, Jyothi Dresses, Fortune clothes & Virugambakkam: Royal Snuggles & Vaseeherry: Cos Cos Yee Super Snuggles

RANGE PURAM : Gowthari's Wear & Readymades, COIMBATORE : New Born, Prince International, Sri Sajan's Pearls, New Girl's, Shanika's Kid's Junction, Saravani's, Sri Land, Kumaran Sika, SALEM : Baby's Corner, Pency Furniture, City Snuggles, Tiruppur, ERODE : Kampa Corner, COCTY : Quetta Store, Vaseehary, - Loonkaran Store, Krishnachand Chellaram Inds Co Ltd, COCHIN : Vaseehary, Shanika Mahal, Vaseehary, Hala, DHARMA PURAM : Nandu Kids Corner, Sri Range Kids Store, KANDY : New Rain Dresses, HOSUR : Shanika's Readymades, Arman's, Vaseehary, Palani Madurai : Waco, M.S.P. Raju Enterprises, Vaseehary, Childrens Collections, Baram, Pooja, Baram, Renuka, Kid's Corner, Vaseehary, Tirupur, Fadi Garments, Renuka, DINDIGUL : Singapore Plaza, Utsah, Utsah, New Store, Ladies Choice, Premier, Luggage, RAJAHMAD : Best India Readymades, Palani YELLORE : Design Readymades, Tirupur, Vaseehary, Arun Shopping Centre, Raddy Garments, Major's & Rajaswamy, Bangalore : THIRUVELLU : P.K.V. And Sisters, Good Super Emporium & PALANIYANDI : Baby's Utsah & NADEROOL, Nellikudam, Small Wonders, Renu Mahal Textiles, Nellikudam & Sons & TUTTODUR : Students Readymade Emporium, Adlan, Vaseehary Store & VILUPPATTUR : Sri Kannika Readymade Readymades, Shopping Singapore, Tiruppur, Hala Electronics & PONDICHERRY : JCR Baby World, Gowthari's Sika, Jaya Emporium, Jupiter Kids Corner, Shanika, Renu Sika

என்று துக்கத்தை உரத்த சொற்களில் வெளிப்படுத்தினார்கள். அருகில் இருந்த எண்கு யிகவும் மனது சங்கடமாகி விட்டது.

துக்கம் விசாரிக்கச் செல்லும் போது, கூடிய வளர மென்மையாக இருப்பது தல்லது என்ற எண்குத்த தோஷமுகிறது. நீங்கள் என்ன சொல்பீர்கள்?

மற்றவர்களின் மேல் மிகுந்த அன்புடன், அக்கறைமையுடன் கூட்டுவதாக நினைத்து இப்படிப் புண்படுத்துவது பல சமயங்களிலும் நடக்கிறது. குழந்தைமில்லாத பெண்களிடம் பேசுவது, திருமணம் கூடாத பெண்களிடம் விமரிசைம் இப்படி திறை... பல விஷயங்களில் தாம் மாற வேண்டியது திறை உண்டது. சகோதரிகள் வேலிக்கலாமே!

புஷ்பா வெங்கடராமன், சென்னை - 38

பலமுறை உள்ளூரிலும் வெளிநூர் செல்லும் போதும் நெருக்கிது புரகஞ்சை, பெரிய லாரிகல் இவற்றிலே தெருக்கமரல் வரவசனைக் கூட்டி, ஒன்றுக்கொன்று நகர முடிவாமல் பிணைத்துக் கலக்கற்ற மாடுகளை கொண்டு

செல்லும் போது, வெளிவே நீட்டிக் கொள் டுக்கும் அவையகலின் கணவனிலே பீதி பயம், தாகம், மிரட்சி, மறும் வாயிலிருந்து ஒழுக்கும் எச்சில் இப்படி அவ்வாறில்லா தீவன்கள் புறம் வேதனைவை தாரும் காண நேர்கிறது. அக் கூட்டி தம் நெருக்கப் பிணைத்து வேதனை செல்கிறது.

கேரணாவிற்குக் கொண்டு செல்வதாகச் சொல்கிறார்கள். எதற்காகவென நமக்கும் தெரிகிறது.

ஆயினும், அவற்றைக் கொண்டு செல்லும் போதாவிரும் கொஞ்சம் கருணையுடன் அங் வாயில்லா தீவன்களை நடத்தக் கூடாதா என மனம் ரொம்ப ஆதங்கப்படுவதை உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்கிறேன்.

மகன்கலா மலர் ஒரு சிறப்பான பத்திரிகை. படிக்கும் பலரில் செல்லுங்கள் ஒன்றிரண்டு பேராவது முயன்று இக் கொடுமைவைத் தவிரக் ஏதாவது செய்ய முடிந்தால் நன்றா விருக்குமென எனும் எண்ணத்திலே எழுதினேன்.

தூஜம் தான் ரெட்கிறேன், இதற்கு ஏதாவது செய்ய முடியுமா? செல்லுப்களென் சகோதரி களே!

எஸ்.கே. விஜய தாமது துக்கம் இம்மைய வைக் குறித்துக் கேட்டிருந்தார். எனது சொந்த அனுபவங்களைக் கீழே எழுதியுள்ளேன். இதை முயற்சி செய்யு லாக்கவது.

1. முதலில் தினமும் சேய்க்கும் துக்க மாத்நிலையின் அளவை சிறிது, சிறிதாகக் குறைத்து, முற்றிலுமாக விட்டு விடவும்.

2. இரவில் படுக்கப் போவதற்கு முன் ஒரு அகன்ற பாத்ரூத்தில் ஸ்னாக்ஸ்கள் மூல்கும் அளவிற்கு சொறுக்கக்கூடிய குட்டிச் வெத்திர் வைத்து, அதில் சிறிது கல் உப்பைக் கலந்து, பாதங்களை ஸ்னாக்ஸ்க் வரை மூல்கும்பு ஐத்து நிமிடங்கள் வைக்கவும். நேரு கல்களைத் துடைத்துக் கொண்டு படுக்கவும்.

3. சர்க்கரை தோய் இம்மாதகம் என்றால், உணவு உண்டு சிறிது நேரம் கழித்து படுக்கப் போவதற்கு முன் குடிக்கும் குட்டிச் ஒரு தம்சர் வெத்திரில் ஒரு டேயர் சப்புள் கத்துகை தேனைக் கலத்து குடித்து விட்டுப் படுக்கவும்.

4. பால் குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், படுப் பதற்கு முன் ஒரு தம்சர் குடகை பால் அருத்தி படுக்கவும்.

5. சித்த வித்தகர் டாக்டர் இரத்தின சண்முகம் எழுதியுள்ள 'எளிய மூலையில் பிணி அகற்றும் சீரகம், கஞ்சு, பிணஞ், திப்பிலி மருத்துவம்' என்ற புத்தகத்தில் 'தங்க தூக்கம்' பற்றிக் கொடுக்கப்பட்

டுள்ள விஷயம் :

"சேகத்த நீர் விட்டுக் கொதிக்க வைத்து கடித்து பிழைக்க வேய்த்நோடு நூறு பிச்சிக்குக் குறைபாமல் இரவில் அருந்த நிம்மதியான துக்கம் அளவடிக்க கணவனில் தாராளமாக மலம் கழிபும், பகல் முழுவதும் உடல் தெம்பாகவும் கருவலுப்பாகவும் இருக்கும்."

6. தலைக்கு மிக உயரம் இல்லாத, மெதுவான தலைமணியை வைத்துக் கொள்ளவும்.

7. கழுத்துப் பகுதியில் மெத்தென்று இருக்கும் கரட்டன் துணியை வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும்.

8. படுக்க பழக மெத்தைகையை பாய்ப்படுத்தவும். 'சிபென்' பெட் வேண்டாம்.

9. ஒரு தளசி மாணியை வைத்துக் கொண்டு நிமித்து நோகப் படுத்துக் கொண்டு வங்கண முய்க் வெண்டு ஆற்றித் தளசை எடுக்கவும். தங்க சாற்றுள்ள பகுதியை இருக்கட்டி, கிழக்கு திசை நோக்கத் தலையை வைத்துக் கொண்டு படுக்கவும். வாய்த்ரி மந்திரத்தை ஐபிக்கவும். பகலில் துத்த சங்கைக்கணையும், பசுர சம்பவக் கணையும் திணைக்காமல் கடவுளை நினைத்துக் கல்ககை மூடவும்.

- சி.கே. சாமிநிதி



♦ சட்டமன்றக் கார்ட் ஹில்லாவில் உள்ள 1071 கிராமங்களில் வாழும் "பெய்கா" மற்றும் "மரார்" இனத்தினர் இம் வருட ராமநவமிவன்று 3000க்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு உள்வித் திருமணம் செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். பூப்பெய்து முன் நடத்தப்படும் இத் திருமணம் பெண்கள் மிக இளவயதிலேயே குழந்தைகளை சுமப்பதால் குழந்தை மரணங்கள் அதிகமாவதுடன் இங்கே பெண்கள் நாற்பது வயது வரைதான் வாழ்வதாகக் கணிப்பு கூறுகிறது. இப்படிப்பட்ட திருமணங்களைப் பற்றி ஹில்லா கலெக்டருக்கு எத்தனிட தகவல்களும் தெரிவப்படுத்துவதில்லை எனபதால் சரியான தேர்தலில் நடுப்புத்வடிக்கை எடுக்க முடியாமல் போவதாக அதிகாரிகள் கூறுகிறார்கள்.

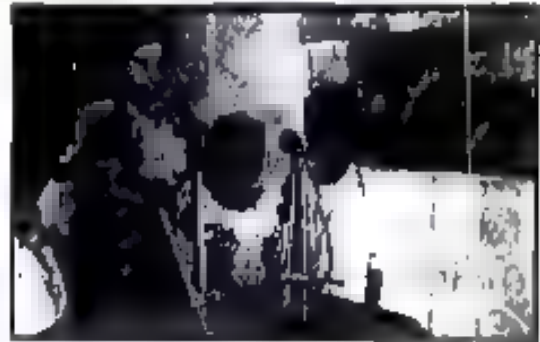


• புதிய சபாநாயகர்

கிராமத்தில் வாழ்ந்து வரும் மங்களா கௌரி என்ற பெண், பட்டுப் பூசணி வணாத்து வரும் தன் தந்தையின் தொழிலில் அவருக்கு மிகுந்த உதவிவரக் இருந்தவர். "ஹைதர் அலி" சிறப் டெமாண்ட் "புடிசோடே" கிராமத்தைப் பார்க்க வந்த "புனெண்டோ" நிறுவனம் இவரைப் போல

பல பெண்களின் திறமைகளை உலகுக்குக் காட்டிக் கொடுத்தது. "மரண்டன்" என்ற சிறிய ஒளி பரப்பி திறமையுடைய புனெண்டோ நிறுவனம் திறவிறத் தந்ததால் பெண்கள் தங்கள் தொழிற் திறமையை இந்த ஒளிபரப்பி மூலம் நாட்டு மக்களுக்குப் பரப்பி வருகிறார்கள்.

இவர்கள் ரிகார்ட் செய்து தரும் ஒளி தாடாளவ அலுவலர் இந்திய ரேடியோ தங்கள்



• கிராமப் பெண்களின் தொழில் திறமை

♦ பாரலிமெண்டின் புதிய சபாநாயகராக

## நியூஸ் சாலட்

கிவசேனா தளபதி "மகேசுவர் தேர்வி" ஒரு மாதமாகத் தேர்தல்களுக்குப் பட்டிசூக்கிறார். சபாநாயகர் பதவியில் இருக்கும் வரை கட்சி பாரட்சியின் செயலாற்றுவேன் என்று கூறுகிறார்.

▼ பரேகில் அலுவலக சதுரங்க இறுதியே போட்டியில் ரஷ்ய ஆட்டக்காரர் "அன் போலா தாப்போனா" தொடுகடித்து "புரோடல் சுப்"வை வெவதார் இந்திய சதுரங்க மாஸ்டர் விஸ்வநாத் ஆனந்த்.

♦ லக்னோவில் நடந்த பெண்கள் தேஷனல் "ஏ" சாம்பியன் ஷிப் சதுரங்கப் போட்டியில் ஆறாவது முறையாகத் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்று புதிய ரிகார்ட் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார் சென்னை வளையச் சேர்ந்த இத்தியப் பெண் சதுரங்க கிராண்ட் மாஸ்டர் விஜயலக்ஷ்மி.

♦ கர்தாடகா "புடிசோடே"



• பெண்கள் மாநாடு

♦ பதினாறாவது அலுவலர் இத்தியப் பெண்கள் அமைப்பு மாநாடு சென்னையில் நடைபெற்றது. குஜராத்நிலம் நடந்து வரும் மதக் கலவரத்தைக் கண்டித்து

(1) பெண் அமைப்பாளர் கண்டனக் குரல்கள் எழுப்பினர். கலவரத்தைத் தூண்டிவிடும் தீவிரவாதிகளை மீது சரியான நடவடிக்கைகளை எடுக்காமல் பொறுப்

பற்ற முகத்தில் ஆட்சி நடத்தி வரும் குஜராத் முதலமைச்சர் நரேந்திர மோடி மற்றும் பாதுகாப்பு மந்திரி ஜாஜ் பெர்ணான்டஸ் இருவரையும் பதவியிலிருந்து மத்திய அரசு நீக்க வேண்டும் என்று கோரிக்கை மனு அனுப்பியுள்ளனர். கலவரத்தை நடத்தி வரும் 'நிறுத்துவா' - 'சங்கபரிவார்' அமைப்பு களை முற்றிலும் தடைசெய்து செயலற்றதாக வேண்டும் என்று மத்திய அரசை கேட்டுக் கொண்டுள்ளனர்.

♦ கராச்சியில் ஒரு தற்கொலை அணு குண்டு வெடிப்பான ஷேரடன் ஹோட்டலுக்கு வெளியே நிறுத்தப்பட்டிருந்த ஒரு மினி



• மின்சாரத் துறைத்



• விஜய்லாபி

லிரிக்டெட் ஆட்டத்தை ரத்து செய்து கொண்டு உடனடியாக நாடு திரும்பினார். சிங்கப்பூரும் தங்கள் விமானப் போக்குவரத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்திக் கொண்டது.

♦ மலம் மாரின் புகழ்பெற்ற அரசியல்வாதி "சூங்சன்ஸோகியி" 19 மாதங்கள் வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டு

ராஜ்யம் ஆட்சியாளரால் விடுதலை செய்யப் பட்டிருக்கிறார்.

1991ம் தேயில் அமைதிப் பரிசை வென்ற இவர் 2000-ம் ஆண்டில் ராஜ்யம் ஆட்சியாள ரைக் கைது செய்யப்பட்டார். இனி தன் கட்சிக் காகவும், தாட்டு மக்களுக்காகவும் உழைத்துப் போராடி கத்திரம் வாங்கித் தரப் போவதாக



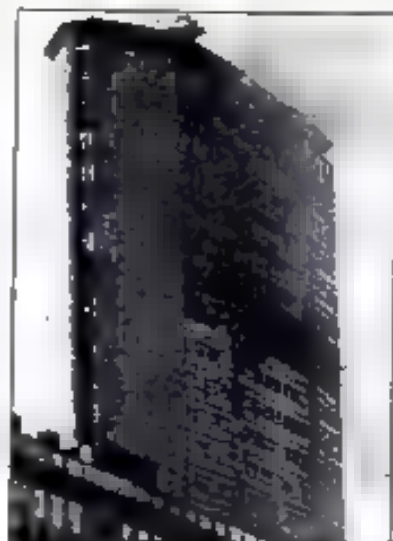
• சூங்சன்ஸோகியி விடுதலை



• விஜய்லாபி சிங்கப்பூர் புகைப்

பஸ்ஸை வெடித்ததில் அறிவிருந்த 11 பிரேமச் சேசத்தினர் உட்பட 18 பேர் கள் மாண்டு போனார்கள் 30 பேருக்கு மேல் படுகாய மடைந்தவர்கள் சிகிச்சை பெற்று வருகிறார்கள்.

பாசிஸ்தான் அமெரிக்க காவலுடன் சேர்ந்து அவ் கொய்தா அமைப்புக்கு எதிராக நடத்தி வரும் தீவிர வாக ஒழிப்பை எதிர்த்து இந்தத் தாக்குதல் நடத்தப் பட்டிருக்கலாம் என்று பாசிஸ்தான் அதிபர் பேட்டியளித்தார். இதை உடுத்து அதே ஹோட்டலில் தங்கியிருந்த நிஜஸிவாத்த லிரிக்டெட் வீரர்கள் பாதுகாப்புக் கருதி தங்கள்



அதிகமாக வீட்டிருக்கிறார். புரண்டெட் தேஷ்வன் தாக்கப்பட்டால்தான் இவர் விடுதலை செய்யப்பட்டிருக்கிறார்.

♦ வட இந்தியாவில் ஹோலி பண்டிகை மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. ஆன்று ரசாயன கலாப் பொடிகளை தண்ணீரில் கரைத்து ஒரு வருக்கு ஒருவர் பூசிக் கொள்வார்கள். இவ் வகையான ரசாயனப் பொடிகள் கண் களையும், தோலையும் வெளுவாகப் பாதிப்பதால் சமீப காலமாக மக்கள் கவர்ப் பொடிகளை உபயோகப் படுத்த பயப்படுகிறார்கள். "கப்ரீவடி ரிகா" என்ற அறிகுக் கலை திபுனர்

• விஜய்லாபி

இதற்கு ஒரு வழி கண்டுபிடித்து விட்டார். பூக் கவிச்சிக்குத்து நயாரிக்கப்பட்ட இயற்கை நிறங் களைப் பதப்படுத்தி ஆரோகுட் மாவுகளில் கலந்து ஜோலி பொடிக்களை தயாரித்துத் தரு கிறார் இவர். இத்தப் பொடிகள் உடலில் பட டாலும், தவறுதலாக வயிற்றுக்குள் போனாலும் கெடுதல் செய்வாது என்பதோடு, இவருடைய பொடிகளுக்கு அங்கே ஏக டிமாண்ட்.



• ஜோலி பொடி விற்பனை

♦ இத்தாலியில் "ரினவரா" விவிருத்து வட கிழக்கு "ஹெபெலின்" வரைவிலாண டால் கிபி. தொலைவிற்கு எறும்புகளின் "குப்பா" காலன்" ஒன்றை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள் இதுவரை இத்தவரை நீளமான காலனி கட்டு ஏறும்பு களைப் பார்த்தது இவ்வை என்று கூறும் இவர் கள் இவ்வகையான அரணுண்டைனா எறும்பு கள் சிறு சிறு குழைகளாக வாழ்ந்து வருவது டன் மெஷின் காலனியுடன் தொடர்பு வைத் திருப்பதால்தான் இத்தனை நீட்டமான காலனி அமைந்திருக்கக் கூடும் என்று கணித்திருக்கிறார் கள்.

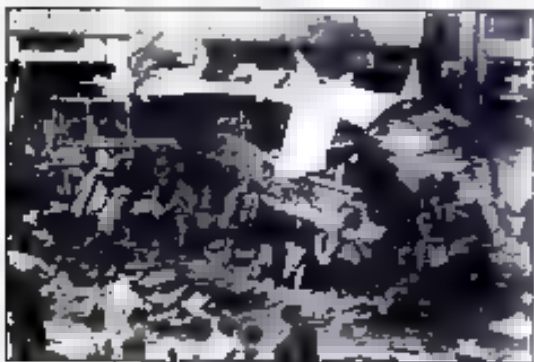
♦ குஜராத் சபர்மதி சாத்தி ஆய்ரமத்தில் சா வெர்நபா தலைவராகக் குஜராதில் அமைதி நிலை வேண்டி ஏற்பாடு செய்திருந்த கூட்டத்தில் "நர்மதா பச்சாவ் ஆதி ஜோலன்" தலைவர் மேதா பட்டரும் கலந்து கொண் டார். இவ்வரை எதிர்த்து "சங்பரிவார்" ஆதரவாளர் கள் கலகம் செய்து தா கினார். இதில் கால்கிரஸ் கூட்சி ஷாக்களும் கலந்து கொண்டதாக பத்திரிகைகள் விவரித்தன.



• முதல்தரத் திரைப்படம்!

கலவரத்தை சில எய்க்டோனிக் பத்திரிகை வாளர்கள் படம்பிடிக்க ஆரம்பித்தவுடன் அந் தில் அனுவரை பார்த்துக் கொண்டிருந்த குஜ ராத் போலீஸ் ஆய்ரமத்திற்குள் புதுது சரமாரி வாக் காக்கத் தொடங்கினார் இசும் 11 பத்தி?

• கைச்சி கொடுங்கள்!



கைவாளர்கள் காயமடைந்ததுடன் அளர்களு டைய வினகடிபர்த்த காயிராக்களும் உடலுத் துதின.

மேதா பட்டரை தாக்கும் வுரை கம்மா பார்த்துக் கொண்டிருந்த போலீஸ், பத்திரி கையாளர்கள் படம்பிடிக்கத் தொடங்கியவு டன் தாக்கியது மிகுசத்தலம் என்று கண்டனம் தெரிவித்தனா எதிர்ப்புத் தலைவர்கள், பத்திரிகை வாளர்களை தாக்கிய போலீஸ் அதிகாரிகள் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுக் கப்படும் என்று குஜராத் மாநில அரசு தெரிவித்தது.

♦ இத்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாய் வெளிநாட்டு கற்றுப்பயணமாக சிங்கப் பூர் மற்றும் கம்போடியா சென்று வந்தார். இரு நாடுகளுக்கும் இத்தியா வந்தும் இடையே உள்ள உறவை பலப்படுத்துள் ளார். கடலவழியாக "பாரத் சிய டெம்" தொலை தொடர்

இணையடி மூலம் தமிழ்நாட்டு கவர்னர் ராம் மேதாஜனராவ இத்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாயிட் மும். சிங்கப்பூர் பிரதமர் மத்திரி சோக் டாங்க் கிடமுன் முதல் முறையாக பேசினார். இதன் மூலம் இத்தியா, சிங்கப்பூருக்கு இடையே கடல் வழி கேபிள் இணையடி 250 மிஸியன் டாலர்கள் செலவில் 2000கி.மீ. தொலைவிற்குக் கொடுக்கப் படடு தொலை தொடர்பு துவக்கப்பட்டது.

♦ இத்தாலியின் தகரமான "யிலாசில்" விண்ணை முட்டும் அடுக்குமாடி கட்டிடம் ஒன்றை விபத்துக்குள்ளாடி மேலாதி நிததி ைதாறுகிய விமானத்தால் எப்படி உட்பட ருணது பேர்கள் இறத்தனா 11 பேருக்கு படு காயம் ஏற்பட்டது. முதலில் தீவிரவாத தாக்கு தல் என்று சந்தேகிக்க இத்தாலிய போலீஸ்



**NATIONAL INSTITUTE OF LABOUR  
EDUCATION & MANAGEMENT [NILEM]**

No. 59, 2nd Street, Palameswari Nagar, Adyar, Chennai - 600 020

☎ : 044 - 4911443 e-mail : [office@edimail.com](mailto:office@edimail.com) Visit us : [www.edimail.com](http://www.edimail.com)

Offers 6 months / 1 year Diploma Courses by Correspondence:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000        | <input type="checkbox"/> HOSPITAL ADMINISTRATION |
| <input type="checkbox"/> PERSONNEL MGMT. & INDUSTRIAL RELATIONS     | <input type="checkbox"/> BUSINESS MANAGEMENT     |
| <input type="checkbox"/> HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT                | <input type="checkbox"/> INDUSTRIAL SAFETY       |
| <input type="checkbox"/> ENVIRONMENT & POLLUTION CONTROL            | <input type="checkbox"/> BUSINESS ADMINISTRATION |
| <input type="checkbox"/> INTERNATIONAL BUSINESS MANAGEMENT          | <input type="checkbox"/> FINANCIAL MANAGEMENT    |
| <input type="checkbox"/> ENVIRONMENTAL MANAGEMENT & ISO 14000/14001 | <input type="checkbox"/> MATERIALS MANAGEMENT    |
| <input type="checkbox"/> EXPORT & IMPORT MANAGEMENT                 | <input type="checkbox"/> HOTEL MANAGEMENT        |
| <input type="checkbox"/> SALES & MARKETING MANAGEMENT               | <input type="checkbox"/> BANKING MANAGEMENT      |
| <input type="checkbox"/> MANAGEMENT INFORMATION TECHNOLOGY          | <input type="checkbox"/> MASS COMMUNICATION      |
| <input type="checkbox"/> INTERNATIONAL AIRLINES MANAGEMENT          | <input type="checkbox"/> LABOUR LAWS             |
| <input type="checkbox"/> FIRE & SAFETY MANAGEMENT                   | <input type="checkbox"/> OFFICE ADMINISTRATION   |
| <input type="checkbox"/> QUALITY ASSURANCE & QS 9000                | <input type="checkbox"/> PRODUCTION MANAGEMENT   |
| <input type="checkbox"/> QUALITY CONTROL & ISO 9000                 | <input type="checkbox"/> CONTRACTS MANAGEMENT    |

**Eligibility :** No formal qualification. **Course Fee :** Rs.1,000/- (6 months), Rs.1,500/- (1 year). **Course Fee includes Study Materials & Model Question Paper.** For Prospectus & Application send Rs. 30/- DD/MO/PO in favour of NILEM and apply to the above address.

Application is also available in [www.nilem.com](http://www.nilem.com)



## அதிர்ஷ்ட விநாயகர்

உலக அமைதிக்கு உதவியாக உருவாக்கப்பட்ட இந்த அமைதிப்  
 துறையின் உறுப்பினர்கள் தங்கள் பணியை விரைவில் நிறைவு செய்து  
 திரும்பி வருவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

[illegible]

ஆதிர்ஷ்ட விநாயகர் வாங்கி வழங்குகையில் முன்னெறியவர் கருகிறார்.

[illegible]

Source: *Journal of the American Statistical Association*, 1997, Vol. 92, No. 439, pp. 1023-1032.

Am. Ombudsman, No. 9, HIG Housing Unit Varnharpet, Cunnor - 563102 Ph 0423723683

Bank Cheque payable Money order or Demand Draft Payable at Chennai in favour of  
S. VINCE (Joint Beneficiary) Government General Services (Jointly).

உதவியாளர் பெயர்: ப. விஜேசாமி

4th Floor, 15, 1st cross, 2nd Stage, Old Mysore - 15. (Opposite to old Mysore  
Junction) Ph: 91-44-4333011. E-mail: vinoba.ashish@yahoo.com



பின்பு இதை ஒரு வீபத்து என்று உறுதிசெய்தது. விமானத்தை மோதுவதற்கு முன்பு எப்படி டி.டி.மிருந்து இருசின் கோனாறை பற்றி பதட்ட செய்தி வந்தது என்றும் விமானத்தைக் கையாள் முடியாமல் மோதி வீழ்வுகளாம் என்றும் விமானத்தை சோதித்த அதிகாரிகள் உறுதிசெய்தனர்.



படைத் தீவிரவாதிகள் பயங்கரத் தாக்குதல் நடத்தினர். இதில் மூப் பதுக்கும் மேற்பட்ட டோர் பஸ்யாயினர்.

இமாத்சல் பிரதேசத் திலிருந்து ஜம்மு நோக்கி வந்த பஸ்ஸில் ராஜ்யவ வீரர்கள் போல் உடை யணிந்து பயணித்து

✧ ராமல்வாவில் பிணைக்கையாக வீட்டுக் காவலில் வைக்கப்பட்டிருந்த பாலன் தீவிர அறிபர் "யாசர் அராபத்" இஸ்ரேல் ராஜ்யவத் தினரால் விடுதலை செயல்பட்டார்.

✧ ஸைதாப்பேட்டை அச்சிதழப்பாக்கம், வாகனியம்பாடி ஆகிய மூன்று சட்டமன்ற தொகுதிகளுக்கும் இடைத் தேர்தல் நடைபெற உள்ளன. இதற்கான வேட்புமனு தாக்கல் செயல்பட்டு அனைத்து கட்சிகள் தேர்தல் பிரசாரமும் தீவிரமாக முடுக்கி விடப்பட்டுள்ளது. இக் தொகுதிகளில் அ.தி.மு.க. கூட்டணி தனித்துப் போட்டி வீடுகிறது. அ.தி.மு.க.வும் தி.மு.க.வும் தங்கள் பலத்தை சோதிக் கும் களமாக இத் தேர்தல் அமைந்துள்ளது என்றிறார்கள்.

உடந்த தேர்தலில் ஜெயலலிதாவால் மூன்று தொகுதிகளில் வேட்புமனு தாக்கல் செயல்பட்டிருந்தது சட்டப் படிதான் திராவிடக்கப்பட்டது எனவிற தன வாதத்தை திருபிக்கும்விதமாக தி.மு.க. இம் மூன்று இம் மூன்று தொகுதிகளிலும் ஒரே வேட்பாளரைக் கொண்டு மனுதாக்கல் செயல்பச் செய்திருந்தது. ஆனால் இத்த வேட்பாளரின் மூன்று மனுவில் இரண்டு திராவிடக்கப்பட்டு (தீவிரத் ஆணையாளர்களால்) ஒரு தொகுதி யில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது தி.மு.க.வின் திட்டத்தை தோல்வியடைபச் செய்து விட்டது இதில் ஆளும்கட்சியின் தலைபடு உண்தாக கருணாநிதி குற்றம்சாட்டி யுள்ளார்.

✧ ஜம்மு பதான் போட் தெருஞ்சாவையில் கலுசாக என்ற இடத்தில், பேருந்து மற்றும் ராஜ்யவக் குடியிருப்பில் தற்கொலை



• கட்டுள் மும்பின்

வந்த ஐந்து பேர் பயணிகளை நோக்கி சரமாரி யாகக் கட்டு விட்டு, அருகில் இருந்த குடி யிருப்புகளிலும் புருந்து தாக்குதல் நடத்தி னார்கள். இவர்களைச் சற்றி வுணத்து ராஜ்ய வத்தினர் பதில் தாக்குதல் நடத்தியதில் மூன்று தீவிரவாதிகள் கொல்லப்பட்டனர்.

இந்த பயங்கரவாத தாக்குதலுக்கு உலகன் வில் பெரும் கண்டனம் எழுந்துள்ளது. இந்நில அரக அனைத்துக் கட்சிகளின் கூட்டத்தை கூட்டி எல்லையில் பாக்கி ஆதரவு ராஜ்யவ

முகாமகளை ராஜ்யவத் தாக்குதல் நடத்தி அழிக்க தீவிர முயல்பு காட்டி வருகிறது. இதனால் எல்லைப்போரப் பதட்டம் அதிகரித்துள்ளது. அங்குள்ள மக்கள் பாதுகாப்புக் கருதி அகற்றப்பட்டு வருகின்றனர்.

✧ இந்திய - வெஸ்ட் இன் மஸ் அணிகளுக்கு இடையே விரிக்கெட் டெஸ்ட் தொடர்கள் நடைபெற்று வருகின்றன. இதில் தானகாவது டெஸ்ட் போட்டி யில் இந்திய கழல்பத்து ஆட்டக் காரர் அனில் குய்ங்ஷவுக்கு பேட்டிங் செய்பும் போது அவரது தாடை உடைந்து விட்டது. இதனால் காயமடைந்த கும்ப்ளே சிஸிவசுக்கு இந்தியா திரும்புவார் என்று விரிக்கெட் போர்ட் அறிவித்தது. ஆனால் யாரும் எதிர் பாராதவிதமாக தனவ முழுவதும் பாண்டேஜ் சற்றிக் கொண்டு கனத்தில் இதங்கி மேற் இந்திய ஸ்டார் லாராஸை எஃபி.டி.பி.எஃப். ஆக்கினார். தொடர் முழு வதும் வலிகளை மறைத் துக் கொண்டு சிறப்பாகப் பந்து வீசி அனைவரின் மனதிலும் நீங்கா இடம் பெற்று விட்டார் அனில் கும்ப்ளே.



• எல்லையில் இந்திய ராஜ்யவம்

தொகுப்பு : சியாமனா கவாமிதாதன்

“தும்கர் அளந்தம்மா” - இந்தப் பெயரைக் கர்நாடகத்தில் அதிபாதவர்களே இருக்க முடியாது. நளகச்சுவை எழுத்தாளரான இவர் எழுத ஆரம்பித்தது தனது 24 வது

பளம் கொடுப்பதற்கு மனமில்லை. அவனே காளை ஒட்டிப் போகிறான். போகுமிடங்களிலெல்லாம் இவனை டிரைவர் என்றே தினைக்கிறார்கள்.

ஒருமுறை மனைவியை அவனது உறவினர் வீட்டுக்குக் காரில் அழைத்துப் போகிறான். மனைவி காரிலிருந்து இறங்கி உள்ளே போய் விடுகிறான். இவன் காளை நிறுத்தி

விட்டு வருகிறான். அந்த வீட்டுக்காரர் இவனை டிரைவர் என்று தினைத்து விட்டான். பின்புறமாக வரச் சொல்லி, அங்கு

இலை போட்டு சாப்பிடச் சொல்கிறார்கள். ஊருக்குத் திரும்பும் போது வழியில் ஒரு

கார் பழுதாகி நின்று கொண்டிருக்கிறது. அந்தக் காரின் டிரைவர் இவனைப் பார்த்து “ஐயோ இறங்கி காளைக் கொஞ்சம் தள்ளுய்யா!” என்கிறான்.

இவனுக்கோ பயங்கரக் கோபம். போதாக்குறைக்கு அந்தக் காரின் சொந்தக்காரி இவனது

மனைவியிடம் வந்து,

“ஆனாலும் உன் கார் டிரைவருக்கு திமிர் அதிகம். கொஞ்சம் எங்கள் காளைத் தள்ளினால் என்ன?”

என்று சவ்வாடக்கே வந்து விடு



# கன்னட

# சுப்புசாமி, சீதாரப்பாட்டி!

வயதில் இப்போது தனது 31 வது வயதில் இன்னும் எழுதிக் கொள்ள இருக்கிறார்!

“என்னா நளகச்சுவை எழுத்தாளர் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். கடந்த 31 வருடங்களாக நளகச்சுவையாக எழுதி வரும் பெண் எழுத்தாளர் நான் ஒருத்திதான். பெண் எழுத்து என்றாலே மிகவும் சிரியலாக கத்தான் இருக்கும் என்ற ஒரு அபிப்பிராயம் இருக்கிறது. நான் அதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டு பார்க்கும், கேட்கும் விஷயங்களி லெல்லாம் நளகச்சுவையைக் கலந்து எழுதுகிறேன்” என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொள்கிறார் தும்கர் அளந்தம்மா.

டாக்டர் சிவராம கரந்த நடத்தி வந்த ‘சொரவஞ்சி’ என்ற பத்திரிகையில் முதன் முதலாக ஒரு நளகச்சுவைக் கதை எழுதினார் அளந்தம்மா. ‘என்னிடம் ஒரு கார் இருந்த போது’ என்பதுதான் அக் கதையின் தலைப்பு. எழுதிய வருடம் 1972. “அந்தக் காலத்தில் லார் வைத்திருப்பவர்கள் எல்லோரும் டிரைவர் வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். என் கதாநாயகன் புதுப் பணக்காரன். கார் வாங்கியவனுக்கு டிரைவர் வைத்து சம்



கிறான். இவனுக்கு ஏன் ஊர் வாங்கினோம் என்று வெறுத்துப் போகிறது. கடைசியில் ஊரை விற்று விடுகிறான். தனது முதல் ஊத யின் நினைவுகளில் மூழ்கி விடுகிறார் அனந்தம்மா.

"இன்றைக்கும் உங்கள் எழுத்து இணைய தலைமுறைவாழும் விரும்பப்படுவதன் ரகசியம் என்ன?" என்றால்,

"காலம் மாற மாற அனாதையோட்டி என் எழுத்துக்களையும் மாற்றிக் கொண்டுவந்தான்" என்பதோர். "முதன் முதலில் எழுத ஆரம் பிக்கும் போது தாளும் விறகு அடுப்பு, பித் தளையப் பாத்திரம் என்றுதான் எழுதி வந்தேன். ஆனால் இந்த 60 வருடங்களில் எத்தனை மாற்றங்கள்! அத்தனையையும் உள் வாங்கிக் கொண்டு எழுதுகிறேன். சமீபத்தில் என் காதலரில் கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், பேஜர், செல்போன் என்று நவீன வசதிகளை வைத்து எழுதுகிறேன்" என்றார்.

இவரது கதை தாயக நாயகியரான மைலாரசய்யா - சரச தம்பதியினர் தமது அப்புறாமி - சிதாப்பாட்டி மாதிரி. இவர்கள் டீலி, சிரிப்புகளிலும் இடம்பெற்றிருக்கின்றனர். மிகப் பிரபலமான டீலி, தாடகத் தொடர் இது. ரேடியோவில் கிட்டத்தட்ட 40 வருடங்கள் தொடர்ந்து தாடகங்களை எழுதி, டைரக்ட் செய்து, நடத்தும் உள்ளார் அனந்தம்மா.

"மைலாரி - சரச தம்பதியினர் என்னுடைய காலத்திற்கேற்ப மாறி வளர்ந்து வருகின்றனர். அந்தக் காலத்தில் குடும்பக் கட்டுப்பாடு இல்லாததால் இவர்களுக்கு ஆறு குழந்தைகள் என்று எழுதியிருக்கிறேன். அவர்களுக்கு வேடிக்கையாக அ.ஆ.இ.உ. உடன் என்று ஆரம்பிக்கும் பெயர்களாகவே

வைத்தேன். அனந்தா, ஆர்த்தி, இனா, சம்வரா, உஷா, ஊர்மினா என்று பெயர். இப்போது மைலாரசய்யாவும் சரசவும் முதியவர்களாகி விட்டனர். இவர்களுக்கு பேரன் வெளிநாட்டு தங்கையை மனைந்து கொள்கிறான். ஒரு இன்டர்நெட் திருமண மும் இவர்கள் குடும்பத்தில் உண்டு" சொல்லி விட்டுச் சிரிக்கிறார்.

"கிரேசியில்லாத தலைக்கவையே என் எழுத்துக்களில் இருக்கும் நாயகன் வளர்ந்த மூலம் அது போல அமைந்திருந்தது. பெண் கள் படிப்பது என்பது அரிதாக இருந்த அந்தக் காலத்தில் என் அப்பா, என் அம்மா விற்கு ஆங்கிலம் பேசக் கற்றுக் கொடுத்தார். பெண்களுக்கென்று தனியாக பள்ளிக்கூடம் இல்லாத காலம் அது. ஆனாலும் படிக்க வேண்டும் என்ற ஒரே காரணத்தினால் ஆண்கள் பள்ளியில் ஒரே ஒரு மாணவியாக நான் படித்தேன். பிறகு பெண்களுர் மன ராணி கல்லூரியில் பட்டம் படிப்பும் முடிந்தேன்" என்று தனது இளமைய் பருவத்தை நினைவுகூர்கிறார் அனந்தம்மா.

இவரது வீடு முழுக்க இவர் வாங்கியிருக்கும் விருதுகளும், பட்டங்களும், பதக்கங்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. "கள்ளாட எடுத்தேன் அகாபி" பாசு இருமுறை மிகுந்திருக்கிறது இவருக்கு. மதராஸ் மற்றும் மும்பை கண்டை சங்கப் பாசுகம், கள்ளாட பாசுத் விருதும் வாங்கியிருக்கிறார். கர்தாடக அரசின் மிக உயர்ந்த 'நாண சித்தாயி அத்திமெம்பே' விருதைப் பெற்ற முதல் பெண்மணி இவரே.

— ஈர்துணி நாயாயனன்

டிபனுக்குக் கட்டலட் செய்தேன். வெஜிடபிள் உருண்டைகள் தீர்த்து போய், மைதா கைசலும் ரஸ்க் பவுடரும் தின்றது. இரண்டையும் ஒன்றாய்க் கலந்து காரப் பொடி, நறுக்கிய வெங்காயம், சிறிது உப்பு சேர்த்து இட்லி மாவு பதத்திற்குக் கொண்டு வந்தேன். நேராகக் கல்லில் சிறிது எண்ணெய் தடவி சிறு சிறு அப்பமாய் ஊற்றிப்பெடுத்தேன். மெத்தென்று மிஞ்ஞுவான கவையான அப்பம் செடி. குழந்தைகள், "கட்டலட்ட லீட் இந்தக் கார அப்பம் சூப்பர்மா" என்று கேட்டு வாங்கிக் சாப்பிட்டனர்.

- ஜெயா மகாதேவன்.





◆ Coral flower sets. ◆ Oxidized Jewellery.  
◆ American Diamond Sets ◆ Jade, Ruby,  
Emerald, Blue Sapphire & Necklaces sets.  
◆ Imported Beads in colour. ◆ Kundun  
sets ◆ Temple Jewellery etc, available.

◆ Bridal Sets ◆ Fancy Jewellery  
◆ All colour Bead sets. ◆ Suppliers of  
Costume Jewellery to dance Schools.



**RK**  
JEWELLERS

72-C, Ranga Complex, Sir Theagaraya Road,  
(Opp. Andhra Bank) Chennai - 17,  
Tel : 8153392 / 8151939

**AABUSHAN**

Shop 2 & 3, Ground Floor, Fathima Plaza, 78  
(New No.98) Pondy Bazaar, Chennai - 17.  
Tel : 8155395 Web : [www.aabushanjewels.com](http://www.aabushanjewels.com)

Contact for your  
costume Jewellery needs.

## ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்மீக சக்தியை அழித்து, ஆன்மீக தீர்வை குறைத்து, மனவலிவழியை தவிர்த்து, நிபந்தனையாக குறைத்து வலியை மாற்றி, ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழில் தர்ப்பு, உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, கடனில் கிழிர்ச்சி போன்ற காரணங்களை பின்பி, குடும்பம், ஏழை இவற்றால் தீவிரமாக பாதிக்கப்படுகிறது.

விண் மட்டும் கிஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மஹரயிஸ் மாத்திரமாய்வுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சிவன் மஹரயஸ் பாபா. உடனே அருக வேண்டிய முகவரி



அருள்  
**மஹரயசும்**

1 B, மகாலட்சுமி அம்மன்மேட்ட, தெ. 3, அப்பம் எனக் தெரு,  
நாட்டூறுகள் திவெட்டர் எதிரில்(தற்போது எது திவெட்டர் என்று  
பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), கைதம்பேட்டை, சென்னை - 600  
015. தொலைபேசி : 435 1190, 435 2047  
செல்போன் : 984 10 22102

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சனை தீர்க்க  
தங்கள் பெயர், தங்கள் தகவல் பெருமூலம் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி, ரூ. 10 மீது அத்தகைய அருள்  
தவையாக அனுப்பி வைத்து ஆரோக்கியம் பெறவும்.





**கோவில்** நிலைகளைச் சிறப்பாகப் படம் பிடித்துப் புத்தகமாக வெளியிட்டு இந்த ஆண்டின் சிறந்த புனைப்படக் கலைஞர் என்று விருது பெற்ற பொன்மணி உஷா கிருஷ்.

இந்த ஆண்டு மார்ச் 4ம் தேதி செல்லியில் சிறந்த புனைப் படக் கலைஞருக்கான பாரத நிர்மாண பரிசைப் பெற்றிருக்கிறார் நிரூபி உஷா கிருஷ். நம் நாட்டின் புராதன சிற்பங்களாலும், விளைவதில் பற்று கவசகாரத்தாலும் ஓரகப்பட உஷா சிற்பத்தில் "த ஸ்ரீஸ்ட்ரெட்ஸ்" எனவும் புத்தகத்தை பிரகரித்திருக்கிறார்.

• உஷாவின் கார்ட்டா ஸ்கைஸ்கூட..



சில ஓசைகள்கூடத் தாண்டி திருமலையின் கோயில் களை தாண்டி காவிரியின் உதவியோ ஸ்ரீரீக ஆழகாக 14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-1938-1939-1940-1941-1942-1943-1944-1945-1946-1947-1948-1949-1950-1951-1952-1953-1954-1955-1956-1957-1958-1959-1960-1961-1962-1963-1964-1965-1966-1967-1968-1969-1970-1971-1972-1973-1974-1975-1976-1977-1978-1979-1980-1981-1982-1983-1984-1985-1986-1987-1988-1989-1990-1991-1992-1993-1994-1995-1996-1997-1998-1999-2000-2001-2002-2003-2004-2005-2006-2007-2008-2009-2010-2011-2012-2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2020-2021-2022-2023-2024-2025-2026-2027-2028-2029-2030-2031-2032-2033-2034-2035-2036-2037-2038-2039-2040-2041-2042-2043-2044-2045-2046-2047-2048-2049-2050-2051-2052-2053-2054-2055-2056-2057-2058-2059-2060-2061-2062-2063-2064-2065-2066-2067-2068-2069-2070-2071-2072-2073-2074-2075-2076-2077-2078-2079-2080-2081-2082-2083-2084-2085-2086-2087-2088-2089-2090-2091-2092-2093-2094-2095-2096-2097-2098-2099-2100-2101-2102-2103-2104-2105-2106-2107-2108-2109-2110-2111-2112-2113-2114-2115-2116-2117-2118-2119-2120-2121-2122-2123-2124-2125-2126-2127-2128-2129-2130-2131-2132-2133-2134-2135-2136-2137-2138-2139-2140-2141-2142-2143-2144-2145-2146-2147-2148-2149-2150-2151-2152-2153-2154-2155-2156-2157-2158-2159-2160-2161-2162-2163-2164-2165-2166-2167-2168-2169-2170-2171-2172-2173-2174-2175-2176-2177-2178-2179-2180-2181-2182-2183-2184-2185-2186-2187-2188-2189-2190-2191-2192-2193-2194-2195-2196-2197-2198-2199-2200-2201-2202-2203-2204-2205-2206-2207-2208-2209-2210-2211-2212-2213-2214-2215-2216-2217-2218-2219-2220-2221-2222-2223-2224-2225-2226-2227-2228-2229-2230-2231-2232-2233-2234-2235-2236-2237-2238-2239-2240-2241-2242-2243-2244-2245-2246-2247-2248-2249-2250-2251-2252-2253-2254-2255-2256-2257-2258-2259-2260-2261-2262-2263-2264-2265-2266-2267-2268-2269-2270-2271-2272-2273-2274-2275-2276-2277-2278-2279-2280-2281-2282-2283-2284-2285-2286-2287-2288-2289-2290-2291-2292-2293-2294-2295-2296-2297-2298-2299-2300-2301-2302-2303-2304-2305-2306-2307-2308-2309-2310-2311-2312-2313-2314-2315-2316-2317-2318-2319-2320-2321-2322-2323-2324-2325-2326-2327-2328-2329-2330-2331-2332-2333-2334-2335-2336-2337-2338-2339-2340-2341-2342-2343-2344-2345-2346-2347-2348-2349-2350-2351-2352-2353-2354-2355-2356-2357-2358-2359-2360-2361-2362-2363-2364-2365-2366-2367-2368-2369-2370-2371-2372-2373-2374-2375-2376-2377-2378-2379-2380-2381-2382-2383-2384-2385-2386-2387-2388-2389-2390-2391-2392-2393-2394-2395-2396-2397-2398-2399-2400-2401-2402-2403-2404-2405-2406-2407-2408-2409-2410-2411-2412-2413-2414-2415-2416-2417-2418-2419-2420-2421-2422-2423-2424-2425-2426-2427-2428-2429-2430-2431-2432-2433-2434-2435-2436-2437-2438-2439-2440-2441-2442-2443-2444-2445-2446-2447-2448-2449-2450-2451-2452-2453-2454-2455-2456-2457-2458-2459-2460-2461-2462-2463-2464-2465-2466-2467-2468-2469-2470-2471-2472-2473-2474-2475-2476-2477-2478-2479-2480-2481-2482-2483-2484-2485-2486-2487-2488-2489-2490-2491-2492-2493-2494-2495-2496-2497-2498-2499-2500-2501-2502-2503-2504-2505-2506-2507-2508-2509-2510-2511-2512-2513-2514-2515-2516-2517-2518-2519-2520-2521-2522-2523-2524-2525-2526-2527-2528-2529-2530-2531-2532-2533-2534-2535-2536-2537-2538-2539-2540-2541-2542-2543-2544-2545-2546-2547-2548-2549-2550-2551-2552-2553-2554-2555-2556-2557-2558-2559-2560-2561-2562-2563-2564-2565-2566-2567-2568-2569-2570-2571-2572-2573-2574-2575-2576-2577-2578-2579-2580-2581-2582-2

பங்கேற்றார் உஷா. இந்தக் கண் காட்சி டில்லியில் இந்திய இன்டர்நேஷனல் ட்ரேட் சென்டர் என்னும் இடத்திலும் மற்ற நகரங்களிலும் நடத்தப் பட்டது.

“உலகில் மற்றவர்கள் நவீன தொழிற்சாலைகளில் உதவிபுடன் புனைப்படங்கள் எடுத்துக் கொண் டிருக்கும் நேரத்தில் புராதன கோயில்களின் இயற்கை அழகை அதி அற்புதமாக படம் பிடித்திருக்கிறார் இவர்” என்று பத்திரிகைகள் உஷாவின் மீது பாராட்டுகளை குவித்தன. அமைதி யான கற்றுப்புறங்களையும், கோயில் குளங்



களையும், காலத திருமய மின்கும சிற்பங் களையும் வண்ண வண்ண புனைப்படங் களில் பதிவுசெய்த உஷாவின் திறமைக்கு இந்தப் பரிக ஒரு சிறந்த அங்கோரம்.



# கிராண்டே இருப்பேன்!

உஷா கிருஷ்ண  
விற்கு என்றுமே  
இயற்கையன்னை  
யின் மீது ஒரு தனி  
மோகம். முன்பு  
'அஸ்வந்தா' என்கிற  
தலைப்பில் ஆவ  
மரத்தின் இயற்கை  
அழகை கருவாகக்  
கொண்டு இவர்  
தடத்திய புனைப்  
படக் கண்காட்சி  
பார்ப்போர் உள்  
ளங்களைக் கவர்ந்

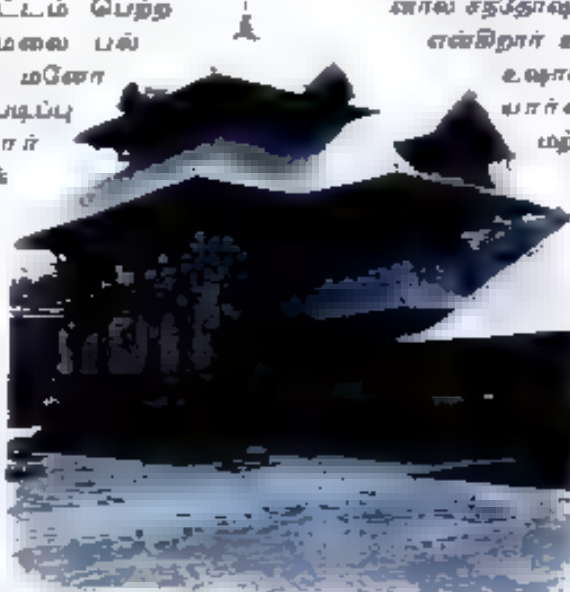


து. இந்தக் கண்காட்சியை "ஒராய் கருப்  
ஆஃப் ஹோட்டேல்ஸ்" நடத்தியது.

உஷா கிருஷ்ணின் புனைப்படக் கண்  
காட்சிகள் இத்தோறேனிலா, அமெரிக்கா  
போன்ற நாடுகளில் நடத்தப்பட்டு  
பாராட்டுகளைப் பெற்றிருக்கின்றன.

இதைபெல்லாம் தவிர பல பத்திரிகை  
களிலும் இவரது கலைத் திறன் வெளிவரு  
கிறது. வான்லு, பரதநாட்டியம், கார்பெட்,  
நறி போன்ற துறையில் விரிக்கப்படும்  
கண்கவரும் விரிப்புகள், காடு, மலர்கள்,  
இயற்கை என்று இவர் படம்பிடித்த  
வற்றின் பட்டியல் நீண்டு கொண்டே  
போகிறது!

தில்லியில் பட்டம் பெற்ற  
பின் அண்ணாமலை பல  
கலைக்கழகத்தில் மனோ  
தத்துவத்தில் மேற்படிப்பு  
படித்திருக்கிறார்  
உஷா. புனைப்படக்  
கலை யுடன்  
இவருடைய  
உறவு ஒரு  
சாதாரண  
காமெராவுடன்  
தொடங்கியது.  
இன்று அதி  
நவீன காமெரா  
வின் உதவி  
யுடன் தனது  
கலைபார்வத்



திறகு வடிவால்  
கொடுத்துக் கொண்  
டிருக்கிறார் உஷா.  
சென்னையில் பல  
கல்லூரிகளிலும்  
அமெரிக்கப்  
பல்கலைக்கழகங்  
களிலும் மும்பாய்,  
டில்லி, பெங்களூர்  
போன்ற ஊர்களில்  
உள்ள கல்லூரிகளி  
லும் சிறப்பு ஆநிரி  
யராகவும் அழைக்  
கப்படுகிறார் உஷா

கிருஷ்ண

வினை வாசிப்பதிலும் நூற்றுக்கணக்  
கான சின்னச் சின்ன போன்சாய் செடி  
களைப் பராமரிப்பதிலும் தன்னுடைய  
ஒய்யு தேரத்தைச் செலவிடும் உஷா  
கூறுவது, "இயற்கையின் மீது எனக்குள்ள  
காதல் வற்றலே வற்றாது. அதனால் ஓயி  
யங்கள், சிறப்பங்கள், கோயில்கள், மற்றும்  
சோழ நாடு, பல்லவ நாட்டு மன்னர்கள்  
தீர்மானித்த புராதன கட்டிடங்கள்  
போன்றவற்றை எப்போதும் என் காமெரா  
படம்பிடித்துக் கொண்டே இருக்கும்.  
என்னுடைய தொழிலை தான் அறு  
பயித்து, ஆனந்தமாக செய்கிறேன். அந்  
னால் சத்தோஷமாக இருக்கிறேன்"  
என்கிறார் உஷா.

உஷாவை போல் கலை  
பார்வமும், இயற்கை  
மற்றும் கலாசாரத்தின்  
மீது தீராத பாச  
முழுள்ள பெண்  
கள் இருக்கும்  
வரையில் நம்  
நாட்டின்  
இயற்கையழகு  
சீர்குடைந்து  
விடுமோ என்று  
கவலைப்பட  
வேண்டாம்!

தேர்காணம்:  
ஸ்வாதி

# என்றும் இளமையுடன்

"கொதி மாமி, என்ன நீங்க ரொம்ப ஜூனியர் இருக்கப்போல இருக்கு" - "எனக்கு வயித்திரி உண்கமென்ன. உடம்பு சரியில்லையா என்ன. ஒரு மாதிரி இருக்கியே."

ஆமாம் மாமி கொஞ்சம் நான்... உடம்பு பருத்துக்கொண்டே போகிறது. டாக்டரிடம் போனால் தினம் காலையில் வாக்கிங் போகச் சொல்கிறார். இந்த பட்டணத்தில் எங்கே வாக்கிங் போறா மாதிரி ரோடு இருக்கு மாமி. என்ரு உணக்கு விஷயமே தெரியாதா. ஸ்வேதா வாக்கர் என்று புது வாக்கிங் மெஷின் அறிமுக படுத்தியிருக்கிறார்களே, நீ பார்க்கலையா. அந்த மெஷினில் தினம் வீட்டிலேயே வாக்கிங் பண்ணலாமே. நான் தினமும் அந்த மெஷினில்தான் வாக்கிங் பண்ணிறேன். எந்த பயமும் இல்லை. இந்த மெஷின் சாதாரண நடுத்தர வருவாய் உள்ள மக்கள் வாங்கும் விலையில் விற்கிறார்கள். நீயும் ஒன்று வாக்கினால் தினமும் வீட்டிலேயே உடற்பயிற்சி செய்து உடம்பை நன்றாக வைத்துக் கொள்ளலாமே.

மேலும் விபரங்களுக்கு ☎ 464 7701

Sunday holiday Timing: 9 a.m - 7 p.m



HEALTH FITNESS MACHINE



## ASIAN ENTERPRISES

Mfrs of: Health Fitness Machine & Office Filing Systems

25, Perumal Kuli South 1st Cross Lane, Vedapalani, Chennai - 26.



## SHYAM GOLD COVERING

ஷ்யாம் கோல்ட் கவரிங்

A/c Show Room

FANCY IMITATION ARTISTIC JEWELLERY

No.8, (Old-24), Mangesh Street, T.Nagar, Chennai - 17. Tel : 4339000



பெண்களால் முற்றிலும் நடத்தப்படும் கவரிங் நடை மாளிகை

**Dealers in :** ★ 1/2 Grm 1 Grm, 2 Grm Jewellery ★ Micro Plated Bangles, Chains, Bracelets, Anklets, Mangalsutra Etc. ★ Silver Gold dipped American Diamond Sets Bangles & Studs. ★ Ruby, Emerald, Jade, Navarathna Sets with Bangles and Bracelets. ★ Exclusive designer sets in Crystals Imported Cutting Beads, Garnets, Indian Colour Beads and Dance Jewellery are also available. ★ Simple and also artistic heavy sets are available in Oxidized, white metal, black metal, Bronze and Mat Finish Forms.

**We Specialise in :** ★ Real Pearls from Jaipur & Hyderabad in the form of Chokers, Rani Harams and simple sets with suitable pendants. ★ 2 grm antique sets with colourful beads and matching bangles along with kundan jewellery. ★ Beading is done at the shop, customers order are also undertaken.

**Wedding and dance sets are available for sale and hire**

Working Hours - 10 a.m. to 9. p.m. Please visit our shop

**Numerology and Vasthu Consultant**

**SRINIVASA NAGINTARA SARRMA**, Tel : Res : 4337346

105, First Floor, Thyagaraya Road, Pondy Bazzar, Chennai - 17. Tel : 8150547





அப்பா அதே போலவே உட.

கார்த்திகேதா.

உள்ளிருக்கும் போதும் கைபத்து விடாதபடிக்கு அசையாமல் பிடித்துக் கொண்டு இருப்பது போல இருந்தது.

"அப்பா அப்பா எப்போதே வருவான்?"

கண்ணாடியில் பார்த்துப் போட்டு வைத்தபடி கேட்டாள்.

"ம்...ம்..." என்றார் சத்தானம் தொடர்ந்து கொஞ்சம் இரத்தமும் வந்தது.

"ஆய்ந்துப் பார்த்துப் பிரச்சனை பண்ணுதாப்பா. மருத்து மாதிரி...

வைசலம் இருக்கிறது. கார்திகேதா நான்வ வெளியே வரக்கூடாது என்று டாக்டர் சொன்னாரே..." என்றபடி பார்த்தவளை ஒட்டினாள்.

இந்த உயிரை வைத்து நாம் சாட்சியாக இருக்க வேண்டாம் என்ற எண்ணமோ, அவள் புற்றுணும் மாபியாகும் அந்த இயல்பை குகமணி உகிரை வந்து தின்றாள். தந்தன் கைகளில் இவ்வளவு கிழிபேகார சரிபார்ப்பது போலவும், விசுவம் அந்த கண்ணாடியிலும் இருக்காவிட்டால்...

தோன் வரவருத

5

# வானக்கிரகம் எல்லையெல்லாம்



கட்டியே." என்றார் சத்தானம்.

"நானே வந்த ஞாபிற்றுக் கிழமை அங்க வாறதா இருந்தேன். ஒரு தங்கச் செறிபோட, கேட்டால் தீங்காகும் சத்தோஷப்படுவீங்க. எனக்கு தங்க வேலை கிடைச்சிருக்குப்பா. மட்டார்டிங் வயே சம்பளம் பத்தாலிரம். போகப் போக நிறைய கிடைக்கும். அடுத்த திங்கள் நான் வேலைவ ஜாயின் பண்ணனும்."

"அந்த வேலை உனக்கு வேணாம்"

"ஏம்பா... வேற வேலை பார்த்திருக்கீர் களா"

"இப்பவும் ஒரு வேலைவதானே இருக்கே அது போதும்"

"இப்ப பார்த்ததது வேலை இல்லைப்பா... பொழுதுபோக்கு ஆயிரத்தி இருதர சம்பளத்துவ தானா குழந்தைங்களுக்கு கழிம்ஸ், சொல்பீத் டிரைவ், தூள் திரைவ சம்பளதிக்ஷதவ என்ஸப்பா தப்பு?"

**படுதலம் சுருமாரன்**

# LONDON LASER CLINICS

(RESEARCH \* TECHNOLOGY \* HEALTH)

## லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

கொழும்பில் முதல் முதலாக மலர்சி பெற்ற மருத்துவர்களால் இயங்கிவரும் டாக்டர் நோபிஸ் து... பத்திரம் உட்பட அளி தலை லேசர் சிகிச்சை மூலம் அழகுக் கலையில் பல தரில சிகிச்சைகளை எளிதான முறையில் பக்க விளைவிற்கு அளிக்கப் படுகிறது.

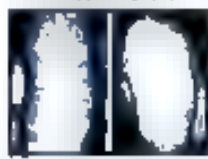
### 1) LASER PERMANENT HAIR REMOVAL

(நேரடிவழி ரேயங்களை லேசர் மூலத்தில் திசு தளர்த்து நீக்குதல்)

- அளி தலை லேசர் கருவிகள்
- உடம்பு திரிதா திரிபு
- தலையு கரது
- வலி இருக்காது
- பக்க விளைவுகள் கிடையாது

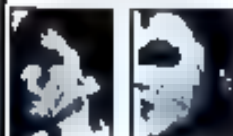
• டாக்டர்மில் மலர்சி பெற்ற டாக்டர்களை சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது

### HAIR REMOVAL



Before After

### LASER FACIAL



Before After

உடம்பு திரிதா திரிபு பக்க விளைவுகள் இல்லை

### 2) LASER FACIAL

(லேசர் மூலத்தில் மூக்கி மூக்க பருக்கள் மீதும் பருக்களினால் உண்டாகும் தலையு கரதையும் திரிதா திரிபு நீக்குதல்)

• பரு, தலையு பரு கருக்கல், கருப்புகளிகள், மரு, மரு, மரு

### 3) NON SURGICAL FACE LIFT

### 4) LYMPHATIC MASSAGE THERAPY FOR CELLULITE

(உருக்கல்கள் துரது)

### 5) SLIMMING TREATMENT

உடல் பருமல் குறைப்பதற்கு உடல் எடை 4-5 கிலோ

குறை மாறத்தில் குறைத்து கொடுக்கப்படும்.

### 6) INCH LOSS TREATMENT

இருப்பு, கலிசு, கை, தொடை பகுதியில் இருக்கும் எலுமல குறைத்து கொடுக்கப்படும்.



TREATMENT DONE BY DOCTORS

CONTACT:

## LONDON LASER CLINICS

BASEMENT, SHOP NO. 9, PRINCE PLAZA

46/47, PANTHEON ROAD, EGMORE,

CHENNAI - 600 008. Ph: 8414814 / 8517340

E-mail: info@london-laser.com

Web: http://www.london-laser.com

"தப்பு இல்லை ஆனால் புத்த வில்ல அனை விரும்பவேண்டும் போது, அடம்பிடிக்கக் கூடாது."

"எனக்கு மட்டும் ஆசையாப்பா?"

"அப்பறம் ஏம்மா... மெட்ராஸ்-க்குப் போறேன், வேலைக்குப் போறேன்னு இங்க இருக்கறவங்களை டார்ச்சர் பண்ணியிருக்கே எதுவுதாவ விளையாடறதுன்னு இல்லையா? நத்தனைப் போல நல்ல புருஷனும், இப்படி யொரு தங்கையா மாமியாரும் வாப்ச்சிருக்கும் போது அவங்களுக்கு மனக்கஷ்டம் ஏற்படறாப் பல நடத்துக்கவாமா?"

"நீதி போதனை முடிஞ்சிருக்கா?"

"மேகலா..."

"ஏம்மா... எனக்கு முன்ன பிறந்தவங்களுக்கு ரெண்டு பேர்க்கு கல்யாணம் பண்ணி வச் சிங்கனே... அது எப்போப்பட்ட இடம்னு கொஞ்சம் யோசிச்சப் பாருங்க சியாமனா, டாக்டர் பொண்டாட்டி, வனதா, மில் துரை மணவா, நான்! கேட்கறேன்னு தப்பா எடுத்துக் காதிக். அவங்க ரெண்டு பேருக்கும் பார்த்தும் பார்த்து செவ்வழிக்க கல்யாணம் பண்ணறா நீங்க, என்னை மட்டும் இல்லாத கிட்டிக்கு வெறும் கைவா அனுப்பினீங்க. ரவி என்ன பண்ணான்?"

ஒங்க காகல படிச்சட்டு, வசதியான உத்தி யோகத்துல உட்காரணா! உங்க வீட்ல பிறந்த மதவங்கனெல்லாம் வசதியா இருக்க... என்னவா ஏம்மா பரதேவியாக்கினீங்க எவாபும் ஒரு வசதியான வாழ்க்கை கொடுத்திருந்தால் நான் ஏம்மா வேலைக்கு டீரை பண்ணேன்" என்று மேகலா பொரித்து தள்ளினாள்.

"மேகலா... நீ யாரிட்ட பேசறன்னு தெரி யுதா... உங்க அப்பாடி. அவரை இப்படியெல்லாம் பேச உணக்கெப்படி மனை வருது..."

டார்ச் எலட் பரட்டி கொஞ்ச நாளானால், ஒளி மங்கத் தொடங்கி விடும். அப்போது பரட்டிகளை வெளியே எடுத்து, முதலாவதாக உள்ளதை இரண்டாவதாகவும், இரண்டாவதாக உள்ளதை முதலாவதும் போட்டால், இன்னும் பத்து நாட்களுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

- சீகுந்தா இரவணி.



"நானா பேசவை: நீங்கதான் பேச வைக்கிறீங்க. இந்த வீட்டு மனுஷங்களுடைய என்னைப் புரிஞ்சிக்கவேண்டா... பெத்து வளர்த்த உங்களுக்கும் புரியலை. சின்னப் புண்ணையாட்டம் என் புருஷன் வந்து போன மூட்டினாய், என்ன ஏதாறு நிதானச்செருக்கணும். பொண்ணு ஒரு காரியம் செய்தால் அது அர்த்தமில்லாம இருக்குமானால் போசிச்செருக்கணும். ஒடனையில் பிரம்பு எடுத்துண்டு ஒடி வந்துட்டிங்க, சட்டாரம்பின்னை பண்ணை. வந்ததும் உபகார வார்த்தை கூட இல்லை. ஒடனே கொலை காரிக்கு நீர்ப்பு வாயிக்கற மாடுரி கண்டிப்பு.. தெனையா..." என்றான்.

அங்கே, மெனசும் இறங்கியது.

அடுக்கணையிலிருந்து, 'முணுமுணுப்பு' கேட்டது. 'நடுக்கடுக்காவது மறிப்பு தாராளமாகு..'

"காரிப்பா... நான் சொம்புத்தான் பேசேறேன். ஆனாலும், நான் ஏன் அப்படிப் பேசேறேன். எனக்கு ஆசைப்பா. எங்க அக்காக்களைப் போல, அவ்வண்ணப் போல வசதியா வாழணும்னு ஆசை. மந்த மாப்பின்னங்களுக்கு சமமா என் வீட்டுக்காரரை உயர்த்தி வைக்க ஆசை நானைக்கு ஒரு வீசேஷத்துக்கு நன்னு கூடும் போது நான் பேர்க்கு சமமா என் புருஷனும் சம்பல திற்கணும்பா. இந்த வீட்டை பார்த்திங்கன்னே.. இன்னன்களோ நானைக்கோ இடிஞ்ச தனலை வீழும். இதைச் சரிபா தூக்கி திறந்தணும். நானைக்கே என் மாமிவார்க்கு உடம்பு முடியலையன்னா தாராளமாகச் செலவு பண்ணி காப்பாத்தணும் வாரிசு உருவாக்கினா அத்தோட எதிர்காலம் பொருக்கணும். உய்யாணத்தப்ப, உங்களுக்கு புருஷனா வந்தவர் தல்ல வேணன்னு சொன்னீங்க. ரெண்டாவிரம் சம்பளம் வாய்கறதுதான் தலச வேணலையாப்பா? அதையும் விட்டுத் தொலைச்சிட்டு நிக்கறார். ஓட்டம் போட்டுச் செய்த மாடுரி எங்காரும் சேர்த்து புழிவாங்கிட்டு, இன்னனக்கு தானாக தலை நிமிரணும்னு நினைக்கறப்ப..."

மனம் கவங்கி அம் ஆரம்பித்தான் மேகலா.

அவசரப்பட்டு ஒடி வந்தோமோ என்று நோன்றியது. 'எவனோ வேலை வரக்கூறித் தருகிறான், இவனும் ஒடனே என்னைதான்' என்பதாக மாப்பின்னை ஒடி வந்து சொல்லவும் தானும் வீக்கப்பமாக நினைத்து விட்டோமோ என்று போசித்து தனனை நிதானப்படுத்தியவாறு, தொண்டையைச் செருவியபடி பேசினார் சத்தானம்.

"இதோ பாகும்மா. உன்னை எங்களுக்குத் தெரியாதா, ஏன் கோப்பப்பதேர் பட்டப் பாகதே. உட்கார். காப்பி காப்பிடு. இப்ப பிரச்சனை ஒண்ணுமில்லை. குழப்பத்தை மேலுக்குக் கொண்டு வரணும்னு நினைக்கிறே. நான்

உங்கள் பட்டுப் புடவை

**அதிர்ஷ்டப் புதுப்புது**  
**பெருமளவு**

பழிசெல்லாம் புதுசாகும்  
புகழ்செல்லாம் மேலும் பெருகேறும்

**பட்டுப் புடவைகள் திறம்**  
**மங்கி விட்டதா?**  
**கைநகல் படுத்து விட்டதா?**  
**கவலை வேண்டாம்**

திறம் மங்கிய கைநகல் மடித்த பழைய பட்டுப் புடவைகள், காட்டன் கதலான் புடவைகள் மற்றும் ஜீன்ஸ், கர்ட்டன்ஸ் ஆகியவற்றை சிறந்த தாத்துடன் சலம் 'தொய்த்து புத்தம் புது' பொலிவுடன் புதியவைகளாக மாற்றித்தருகிறோம்.

- ◆ உடலின்
- ◆ பிளாக் பிரின்டிங்
- ◆ ஹெண்ட் எம்ப்ராய்டரி
- ◆ ஸ்பெஷல் டைட் டிரைபிங்
- ◆ எவ்விட் பிரின்டிங்
- ◆ ஹரி பாயிண்டிங்
- ◆ டார்னிங்
- ◆ எக்ஸ்சிஸ்

**SPECIAL OFFER**  
Printed Pure Cotton  
Summer Suits for sale  
At 250/- only

ஷாதுர், ப்ளவுஸ் ஓரோ நாளிலும்  
கைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

**ஸ்ரீ ஸார்டோக் & கோ**

73, ரங்கநாதன் தெரு,  
(அம்பிகா அப்பனம் பின்புறம்)  
நிதகரி, சென்னை - 600 017.  
போன் : 4345697, 4353063



வெயிலுக்குக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க நீர் மோர் கரைத்தேன். மோரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போடுவதற்குப் பதிலாக மிக்னியில் இரண்டு சிறிய வெள்ளாிக்காய் (தோல் சீவியது)களுடன் சேர்த்து அரைத்து மோரில் கலத்து விட்டேன். அருமைபாக இருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.



காக உடுதலாய் எம்பாரிக்கால் நல்லதுதான். அதுக்காக நீ மெட்ராஸ் போகணுமா? அதிலும் புறந்த வீட்டார்க்கு அதுவ இஷ்டமில்லாத போது, படிச்ச பொண்ணான நீ புரிஞ்ச நடர் துக்கணும். அவய்களுக்கு விசுப்பமில்லாத காரி பதனாத பண்ணி சாதிக்கப் போறது ஒன்றது மில்லைய மெட்ராஸும் போக வேணாம் பெங் கணும் போக வேணாம். எனக்குக் கொஞ்சம் நான்ல பணம் வரும். ரஸ்கிட்ட பேசி, இந்த ஊர்லேயே நீங்க லூனி பிளினல் பண்ண ரத்பாடு பண்ணேன். போதுமா?" என்று முத்தாய்ப்பாய்ச் சொல்லி எழுந்தார்.

**காரி சென்னையை நோக்கி, விரைத்து கொண்டிருந்தது. அந்த இரவில் பாபு காணர ஒட்டிக் கொண்டிருந்தார்.**

பிஸ் இருக்கையில் சாய்த்து உட்கார்ந்திருந்தான் மோலா, எதிரகாற்றுக்குத் தளவழிடி... அமை முடிபாபித்து.

காபேரிப்பாக்கம் கடக்கும் போது 'இக்கி' என்றது.

ராத்திரி நேரம், யாரும் பார்க்க வாய்ப் பில்லை என்றாலும் இணம்புரியாத பயம்.

ஒருகணம், பாபு தன்னகக் கடந்திச் சொல்வது போல் இருந்தது. மாயியாரும், கண வரும் அதிர்த்து திற்பது போல் ஒரு காட்சி கண்ணில் தோன்றியது.

கோபத்தில் அது ஒன்றும் பெரிய விஷய மாய்த் தெரியவில்லை.

திறைத்தில் யோசிக்கும் போது, பாலமாத் தெரித்தது.

எத்தனை பெரிய அறிச்சி அவர்களுக்கு.

"எங்கே மோலா!" என்று நானு பேர் கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வார்கள்?

"ஒடிப் போய்ட்டான்" என்பார்களா?

"ஒடிப் போதல்" எத்தனை கொடுமையான வார்த்தை. அதைத் தவிர வேறென்ன சொல்ல முடியும் அவர்களால். ஒருத்தருக்கும் இஷ்டமில்லாமல், ஒருவரும் அனுமதிக்காமல் இளம்பிப் போனவனைப் பற்றி வேறு என்ன சொல்ல முடியும்?

'கடவுளே' இதற்கு என்ன பரிசாரம்? ஏன்

ஒருவரும் என்னப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. உன் துணிச்சலை பாராட்டுகிறேன், போலா வா என்று ஏன் ஒருவரும் ஆசிரவதிக முகவர வில்லை!

இதுவே, ஒரு ஆளை வெளியூர்க்கு பிரைழப் புத் தேடி,க் இளம்பினால், இப்படியெல்லாம் தடுப்பார்களா!

எனக்கு மட்டும் இத்தனை தடை எதற்கு? நான் பென் என்பதாலா?

சமூகத்தான் பெண்களை எத்தனை விதமான விஸங்குகள் பூட்டி, இம்சிக்கிறது என்று சித்தனைகள் சித்தியது.

"தூக்கம் பிடிக்கணவா மோலா..."

பாபு, காணர இயக்கிக் கொண்டே கேட்டான்.

"எப்படி வரும் பாபு..."

"ஏன்?"

"மனசு பரபரங்குது. கிட்டடியா இருக்கு. ஒருத்தராவது என்னைப் புரிஞ்சிக்கிட்டிருக்க லாம் ஒட்டுமொத்தமாய் பணக்கககிட்டு வந் துட்ட மாதிரி ஒரு பாதுகாப்பின்மை மனசை வாட்டுது." என்றான்.

"வெளிகுட். அப்படி நீ கீபீய் பன்றது ரொம்ப சரி. உன் இடத்தில் நான் இருந்தாலும் அப்படித்தான் உணர்வேன. இன்னும் ஒரு படி மேலே போய், காணர, வேலூர்க்குத் திரும்பு பூன்று கட கொல்லியிருப்பேன். ஆனால், இந்த மாதிரி இக்கட்டான திணைப்பையான் மனைசு கெட்டடியா வசிக்கணும். இல் வேன்னா... இவ்வளவு போராடி, வெளியேறி வந்ததுக்கு அர்த்தமில்லாம போகும் வேளம் கியும் கவனம் செலுத்த முடியாது. வீட்டு திணைப்பையும் மறக்க முடியாது. குழப்பந்தான் மிஞ்சும். என் திணைமைய கொஞ்சம் யோசிக்க பார்க்கணும்..."

"என்ன... பாபு... நீங்களும் சிரமப்பட நீங்கலா?"

"சிரமம்தான் திணைச்சிருத்தால், நான் உள்ளே சென்னைக்கு அனுமதிக்கிட்டுப் போவனா? உதவணும்தான் திணைச்செய்யும் பாவமணு நினைக்க முடியுமா? ஆனால், எனக்கு பொறுப் பும், ரிஸ்க்கும் அதிகமாயிட்டுது. உன் புரு ஷனோ, உன் பிறத்த வீட்டாரோ, நான் உன்

சமையலுக்கு நீங்கள்,  
அதன் சுவைக்கு  
புதி அன்னப்பூர்ணா மசாலா

குடியேற்றத்துத் தூய்மையான மராலையே  
 வேண்டும் என்ற உட்கனம் எதிர்பார்ப்பது  
 திறமைக்குரியது. ஸ்ரீ அண்ணாபுரணா மராலா.  
 வெகுநேரம் போதும் கைவிரியா மிகுதும்.

தனியே ஆதாரமில்லாத நம்பிக்கைப்பட்டு, நிறுவனங்கள் வெளிப்போன்ற விடயத்தையும் புகார் செய்து கொடுத்திருக்கிறார்கள். இது அமைதியான மனநிலை, கவனமே ஆகியும், நன்றாக இருக்கும். நன்றாக இருக்கும் சந்தர்ப்பம் உருவாகி வருவது உறுதியாகும்.

மொத்தம் 100000  
பணம் 100000

**Let's Start Now!**



தூதிக்ரு மனாம், தூதிக்ரு உதாம்.



தான்னையூர்ணை அபிதிம்  
கெதயம்பத்தூர் 641 041.

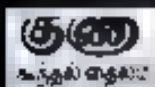
அழகு மிளிர்வும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு நம்பமுடைய ஒரே சூரதல் எந்தலம்

**கு(ள) கூந்தல் னதலம்**

**(கு.வி) கூந்தல் சூதலம் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால்,**

முடி தீண்டு அடர்த்திபாக வளர்வதுடன், முடி உறித்தல், செம்பட்டை நிறம், பித்த தளர், தலை அரிப்பு, பொருகு மற்றும் சொறித்தால் செதில் உறிச்சலையும் தடுக்கிறது.

சிந்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது. எத்தனிட பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது ஆண்கள் பெண்கள் ஆகவேருக்கும் ஏற்றது.



## References

### Appendix 1. Continued

Post Box No. 568, Salem - 635 005

Bangalore Branch: No. 37, South End Road

Basavanna, Bangalore 560 004 Ph (080) 5757583



ஸ்ரீரஸ்து, கபமஸ்து, ஸ்ரீ வெங்கடேசப்ரசன்ன:

ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஷரையின்படியும்  
ஆசியுடனும் கழகக்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

- [illegible]

**சேஷம் விவரங்களுக்கிது**

**புதி மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்**

1. புதுப் பேரக. அருங்காசு அகாதி பித்த. கோட்டை. கோவை - 500 002. தொலைபேசி: 2516843, தி.பி: 8571957 51. 2. குறிப்பு: 1) கடைக்குத் தெருவாக, மிகை அடித்தளங்கள் கிடையாது 2) 60 ஏக்கர் ஒன்றாகப் பகுக்கி நோல் போட வேண்டும். இருப்பினும், அதற்கு முன்பாக நோல் போட்டு வேலையை முடித்து. 3) புதுப் பேரகம் 2X2 பக்கம் சென்றிருப்பது கிடைக்க நோல் போடுவது கவனமாகக் கீழ்க் குறிப்பிட்டு. 4) மிகை அடித்தளத்தில் வீதி, பஸ் ஸாங்குறை, தாதுல் புது பேரகம், ஆகிய, ஸர் எடுத்த பாதை வேலையை புது பேரகத்தை அடக்க. 5) செலவை 60, ஆக்கை 65 ஏக்கர் இருக்கிறது அத்தனை அத்தனை புது பேரகம் கடைக்கு கடைக்கு.

510 *Journal of Management Inquiry* 17(4)

களைக் கடத்திட்டு போய்விட்டதா என்பதற்கு ஒரு போலீஸ் கம்பென்மேன்மட்டு கொடுத்தாட்டால் என் கதி என்னாகும்னு யோசி."

"ஸைகா..." கேட்ட மாத்திரத்தில் தெருக் படபடத்து விட்டது.

"அப்படியும் நடந்துமோ..."

"பயப்படாதே... ஒரு பெக்கைக்கு கொண் ணேன் மெட்ராஸ் போனதும், உங்களை பக்கத்து வீட்டுக்கு ஒரு சீப்போன் அடிச்சி விவரமா பேசிடு தேவைப்பட்டால் உன் கணவனிடமும்... சரி, குடா ஒரு உ சாப்பிடலாமா" என்று கேட்டான்.

சாரி, கங்குவாரி சத்திரம் தெருவிலிருந்தது.

ரோடு ஓரத்தில் வீழ்ந்திருந்த இரவுக் கடை ஒன்றில் அருகில் காணா நிறுத்தி விட்டு, இதர சிப் போய், தடைசெய்யப்பட்ட ஆனால் உப யோகிப்பதை முற்றிலும் தடுக்க முடியாத பிளாஸ்டிக் லாபித் சுப்பிய் இரண்டு உ வாயில் வந்தான்.

ஒன்றை அவனிடம் கொடுத்தான். காருக் குள் உட்கார்ந்து தாளும் குடிக்கத் துவங்கி னான்.

நெடுஞ்சாலைவிய் அவ்வப்போது எக்ஸ் பிரஸ் பஸ்ஸாகும், டாங்கர் வாகனமும் படுவேக மாக ஓடிற்று.

இரவு நேரத்தில், இப்படி சாரில் தண்ணத் தனியாக உட்காரத்து உ குடிக்கும் அனுபவங் புதிது. ஆனால், இது போல் பய வகுவுக் களுக்கு முன்பு நேர்ந்திருக்கிறது. அப்போதும் இதே போல் சாத்திரி... அவனும், பாபுவும் தலோ, ரோலா, கண்ணன் மற்றும் ஏராளமான நண்பர்கள் ஏற்காடு டோ பேரண போது, ஆத்தா அருகே பஸ் பிரேக் டவுனாகி விட் டது. சரிபார்த்துக் கிணம்ப ஒரு மணி நேர மாகும் என்று நினைவாக.

பஸ்ஸுக்குள்ளிருந்த மாணவ, மாணவிகள் சோம்பல் முறித்து கிறே இறங்கினார்கள். உ குடித்தால் தேவலாம் என்று மெகலா பொத் தாம் பொதுவில் கொண்டாள். உடனே மாண வர்கள் நாலாபக்கமும் பறந்து செட்டிலில் கட்டிக்கட்டி டடியும் கண்ணாடி, கிளாஸ்களும் பிடித்து வந்தார்கள் இந்த பாபுவை பஸை ணத்திக் கொண்டு வந்து கொடுத்தான்

பாபு மீது அப்போது இலாசுக்குக் போபம்

இருந்தது.

அந்த நேரக்கு முன்புதான், அவன் 'மெகலா ரகோ மன்றம்' துவங்கி அவம்பல் பண்ணி, பரிசுலப்பாலில் கண்டனத்துக்கு ஆளாகி இருந்தான் அதெல்லாம் மனதில் வைத்துக் கொண்டாமல், உ விழிபோகித்தோடு அவ்வா னை அந்த இரவுப் பொழுதில், நடுரோட்டில் வைத்துத்தான் மண்ணிப்பு கேட்டுக் கொண்ட டான்.

"சாரி மெகலா, நான் கொஞ்சம் மில்லகவங் தான் செய்தது உங்களை பாதிச்சிருந்தால், எக்ஸ்ட்ரிமலி சாரி..." என்றான்.

மாணவர்கள் 'ஓ' போட்டார்கள்.

"என்னடி... ஏற்காட்டல வசக வில்லங்கம் பண்ணுவானனு எதிர்பார்த்த ஆள்... விவசாய், கெளரவ நடிக்காண மாநிரி ஆய்விட்டான்..." என்று சக மாணவிகள்.

சத்தோஷம் சவல்... அந்த இரவு பஸ் ரெடியாகும் வரை அந்த ரோடியல் அடித்தி கொட்டம் அதிகம்.

சாரிகளை மடக்கி சோதனை போட்டது; பஸ்களை மடக்கி டிசனரவரிடம் வைக்கெஸ்ஸ் கேட்டது. ஸ்கூட்டரில் வந்த ஒருவனிடம் பத்துப் பெண்கள் மொத்தமாய்ப் போய் நின்று விட்ப்ட கேட்டு திணறடித்தது.

"ஹலோ... என்ன, எந்த உலகத்துல இருக்கீங்க" உ ஆறுது."

பாபு குரல் கொடுக்கவும், மெகலா நினைவு மீண்டான்.

"என்ன அவ்வளவு பலமான போகணை?"

"இந்த நேரத்துல உ சாப்பிட நேரத்தும் வனக்கு பழைய ரூபகம் வந்திட்டிடுது. ஏற்காடு டோ போனமே..."

"எனக்கும அந்த ரூபகம்தான்..."

குடாள் கைகுப் பின் கார புறப்பட்டது. சிற்று நேரம் மெனனம். கிரித்த பிறகு இறுக்கம் தளர்த்து போவிற்ப இருக்கையில் சௌகர்வ மால் உட்காரத்து கொண்டே.

"பாபு எப்படியோ கஷ்டமடை போட்டை தாண்டிட்டேன் என்னவானாலும் சீப்பெஸ் பண்ணத்தான் வேறறும்" என்று கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு, கண்ணை முடி பின் லீட்டில் சரித்தான்

(தொடரும்)



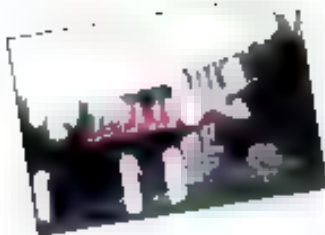
பூவண அணறையில் புனித விளக்கு ஏற்ற திரி தீர்த்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம், 'டிஸ்ட்' வாகித்ததை சிறிய அளவில் கிறித்து உன்னங்கையில் வைத்துக் கருட்டி திரி செவ்வு விளக்கு ஏற்றலாம். நான் ஏற்றினேன். நீய்து அழகாக ஒளி தந்தது.

- சரஸ்வதி



# கிளாசிக் உலகத்தரத்திற்

## சென்னையின் குடியிருப்பு



Our Mission -  
enhancing health and harmony.  
Ghosale work completed.  
Vedhapattala and Spiritual centre  
under construction.

### இடம்

சென்னை அண்டலர் புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY' யில் உள்ள (பழைய மகாபலிபுரம் சாலை) சோழிங்கத்தூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பலமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு.

### வசதிகள்

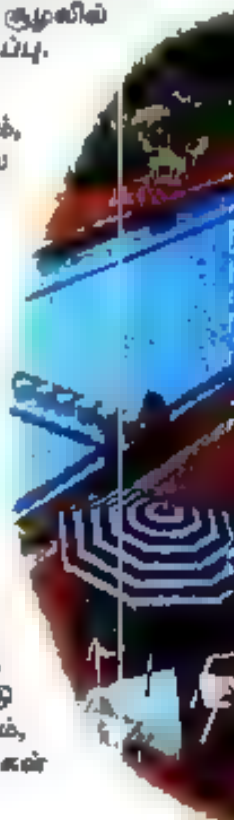
அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதில்கள் - 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் கோயில், கோசாலா, வேதபாடசாலை, வழிபாட்டு அமையும்தான் உள்ளன.

### சுற்றுச் சூழல்

பன்முகம், கல் ஓர் சிக்ம், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் துட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

### பொழுதுபோக்கு அமையம்

கமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் இயங்கி வரும் கிளாசிக் கிளப்பில் அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு அமையம், உடற் பயிற்சி அமையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட்டும், விருத்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.



# நீட்டர்ஸ் கு இணையர்ன்

## அமிகச் சிறந்த மனைகள்!

முதலீட்டின் பிறப்பம்

கடந்த நான்கு வருடங்களில் சொன்ன சோழிங்கநல்லூர்  
மட்டுமே மிக பிரம்மாண்டமாக வளர்ந்து வருகிறது.  
இதன் வளர்ச்சியும் மற்றும் எங்களது உலகத்தரம்  
வாய்ந்த குடியிருப்பும் உங்கள் முதலீட்டையும்  
வாழ்க்கை தரத்தையும் நிச்சயம் வளர்க்கும்.

எதிர்காலம்

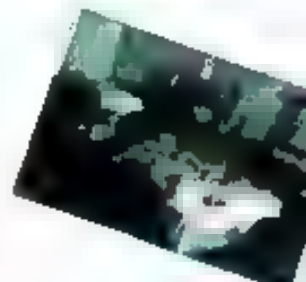
சிப்பாட்டில் 1000 ஏக்கர் தகவல் தொழில்நுட்ப  
மையம் மற்றும் TCS, Polaris, Wipro,  
Infosys, CTS மற்றும் பல நிறுவனங்கள்  
இங்கு வருவது உங்கள் முதலீட்டின்  
எதிர்கால வளர்ச்சிக்கு உத்தரவாதம்.

Clasic Kudumbom  
"Remnant Community" work under  
progress. Residents of immediate  
enrolment are being provided all male  
accommodation.

இந்த விவரங்களை தேரில் காண இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.

**Clasic**

IT Highway (Old Mahabalipuram Road), Govt. High School  
(Adjacent) Road, Sholinganallur, Chennai 600 119.  
Ph: 450 22 44 / 450 11 27 / 450 21 28  
City Office: 461 49 11 / 461 49 97  
Cell: 9841097963 / 97964,  
Website: [www.clasic.com](http://www.clasic.com) E-mail: [clasic@vsnl.com](mailto:clasic@vsnl.com)



# பச்சரேசு நிறுத்தித் ஒரு கண்ணாடி...

நிலைக்கண்ணாடி

வின் முன் தின்று தரணை  
ஒரு தடவை பார்த்துக்  
கொண்டான் புவனா. இழுமண  
மாகி சில மாதங்களுடன் ஆறெது  
என்பதை பன்றகாற்றிக் கொண்  
டிருந்த புது தாவீசு சரடு கால் வீரவிக்  
மெட்டி, தெற்றி வசிட்டில் ஒரு சிறிய  
நுலுமப பொட்டு.

இருமணமாகி புருத்த வீட்டிற்கு வந்த இந்த  
சில மாதங்களில்தான் எந்தனை மாற்றங்கள் -  
மனரீதியாக உபரீதியாக.

மீறத்த வீட்டில் புவனா இரண்டே பெண்களில்  
மூத்தவள் தங்கை கத்திரியுடன் குட்டி குட்டிச் சங்கை  
கள். அப்பா, அம்மாதான் உலகம் வீட்டுப் பொறுப்புடன்  
தெரித்துத் தெரிவாத மாதிரி சந்திரமாக திரித்து கொண்டிருந்த  
கபாலம். இங்கே புருத்த வீட்டிலும் பிக்கல், பிடுங்கல்  
என்றெல்லாம் இவரை மூத்த நாததனார் வஸிதா திருமணம் ஆகி  
கான்பூரில் செட்டில் ஆகி விட்டான். இணைய நாததனார் ரமா  
முதுகலைப் படிப்பு. சைசி வரும் படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள்.

புவனா  
வின் கண  
வன ராமன்  
ஒரே பைபை  
தான். பெயருக்கேத்  
தாற்போல் குணத்தி  
லும் தங்கம்தான்.

இருந்தாலும் புவனா  
விற்கு ஏதோ ஒன்று இங்கே  
பதிபோனது போல்தான் இருத்  
து.

"புவனா... புவனா" மாமிபார்



லக்ஷியின் குரல்தான்.

"என்னய்யா?" - சட்டென்று தன் திணைவுகளிலிருந்து விடுபட்டாள் புலனா.

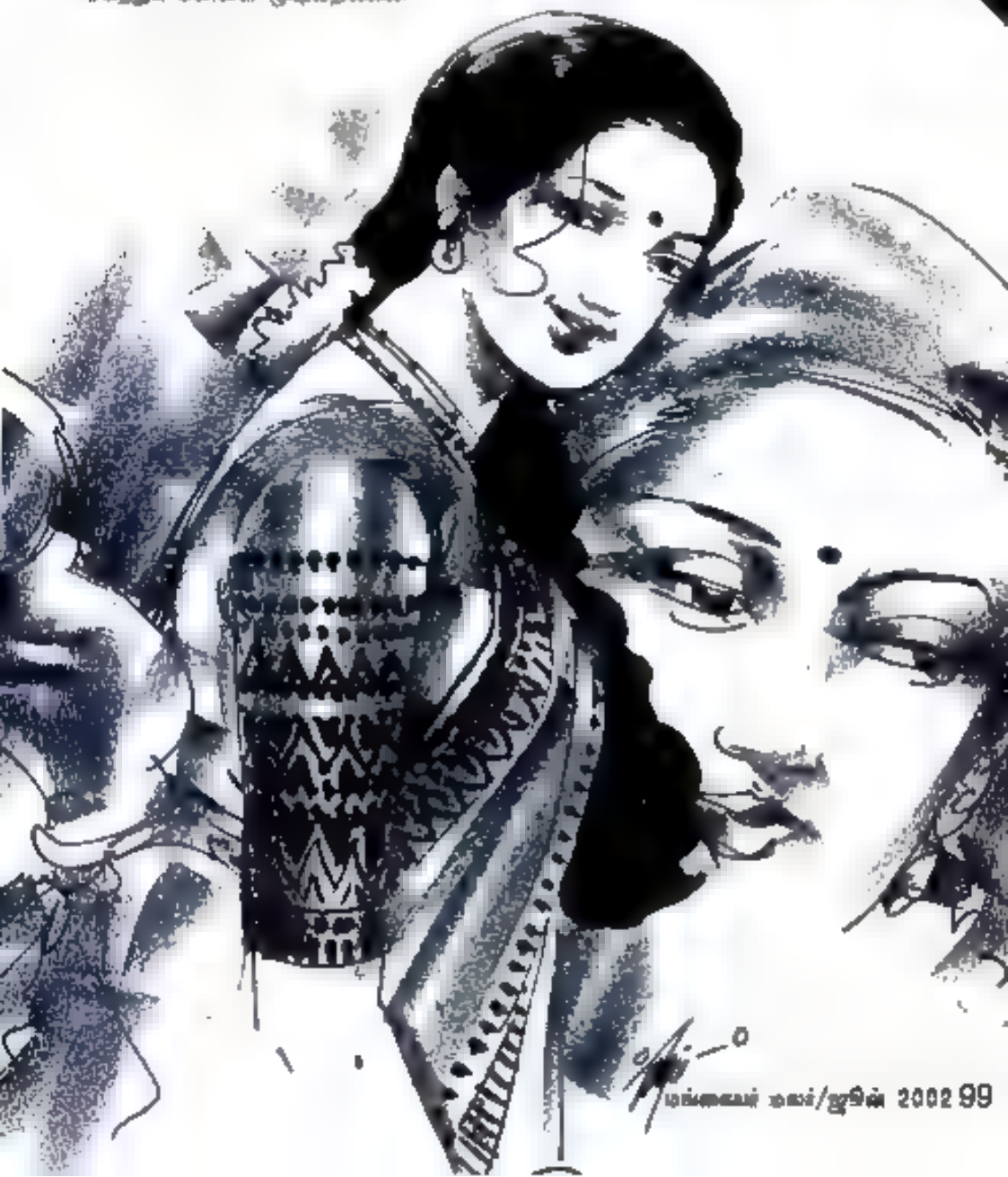
"ஆடி வெள்ளியாக இருக்கிறபடியாக புடவைகளை கட்டிக் கொள். போய்விட்டுப் போவீட்டு வந்து விடலாம்" லக்ஷி அகலாதுப் பார்த்தாள்.

"சரிமமா" புலனா தன்னைத்தான் நுழைத்தாள்

ராமலிபும் மனம் விட்டுப் போகின்றவிறகு உறவு இன்னமும் பழுக்கவில்லை. வந்த சில மாதங்களிலேயே அவள் குடும்பத்தினரைக் குறைசொல்லிக் கொண்டிருந்தால் எப்படி ஏற்றுக் கொள்வாள் என்று தெரியவில்லை.

மாமனா, மாமிலா. தாத்தனார் எல்லோரும் தக்ஷ யாழ்நிலாள். ஆனாலும் அந்த வீட்டில் அன்றாட நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும் சில மனக் கெடுபுளைத்தான் சகித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.

லதா விஸ்வநாதன்







## ரேய்கியும் அதற்கு மேலும்!

ரேய்கி என்ற அமெரிக்க ஹரீ வேர்பை பெற்று வரும் மிகத்தான் Universal Life Force Energy பற்றி பலருக்கும் தெரிந்திருக்கிறது. மருத்துவரின் உதவியின்றி கஷ்டமாக உடல் நோய்களை குணப்படுத்தும் போன்றதும் மிகக் ரேய்கி மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட சக்திகளினால் ஏற்படக்கூடிய பலன்கள்:

கயமாகச் சிவந்த செத்து கொள்ளும் சக்தி, நிறுத்தும் உதவும் சக்தி, மனசுமயி, சிதப்பாசு கய்கி அறிவு, ஞாபகசக்தி, உயரதாரியம், நன்மை மிகை, நிம்மதியான தூக்கம், தீரணசக்தி மனநோய், டிபிரஷனிலிருந்து விடுதலை ஆகியவற்றும், கோபம், சிடு சிடுப்பு, கோரவு போன்றவை நீங்கி பெருமை, சாந்தம், நீக்க சித்தனை போன்ற நல்ல குணங்கள் ஏற்படும் உடல் வலி, சிறு காயங்கள், நீப்பண, எலும்பு முறிவு போன்றவை விவரத்தில் குணமாகும் காய காலத்திலும், பிரச்சு காலத்திலும் பேருதவியாக அமைவும் உடலில் உள்ள உயர்சியம், நரம்பு மண்டலங்கள் சீர்தரப்படும் உயர் சமாதானம், நடந்துவருகின்றன சீர்தரக்கூடியிருந்து புதுகாத்துக் கொள்ளும், எவ்வாறு உயர்வுபடும் உயிரினங்களுக்கும் சக்தி அளிக்கும் போன்ற பல அற்புதமான செயல்களில் நாம் எடுக்க முடியும்.

பயிற்சி விவரங்கள்

- REIKI & KARUNA REIKI I, II, III & III C (MASTER SHIP)
- MAGNIFIED HEALING WORKSHOP
- PENLOUM DOWSING
- EGYPTIAN CARTOUCHE
- THE MELCHIZEDEK METHOD I, II & III
- PLATINUM RAY HEALING

William L. RAND, ALTON KAMADON, PAULA HORAN, GISELE KING போன்ற பல சிறந்த இன்டர்நேஷனல் மாஸ்டர்களிடம் தெரிவிப்பதற்குப் பயிற்சி எடுத்திருக்கும் நிரூபி வகைப் பிள்ளைகள் நம் ஹூடாஸ் மாணவர்களுக்கும் இந்த அரிய பயிற்சிகளை சிறப்பாக வகைபெல் கற்றுத் தருகிறார் இவரிடம் பயின்ற உரிதாட்டுகொள்கிறாட்டு மாணவர்கள் ஆரோக் கியமாக வாழ்ந்து வெற்றிகண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பயிற்சி விவரம் பற்றி மேலும் அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய நுகவரி

**Mrs. LAKSHMI NARAYAN**  
(REIKI GRAND MASTER/TEACHER)  
37/1, Second Main Road,  
Kalaimagal Nagar, (Behind Jaya T.V.)  
Ekkaduthengal, Chennai - 600 097.  
Phone : 2323065  
E mail: lakshmi\_reiki@yahoo.com.

தன் கையே தனக்குதவி

என் அம்மாவாக இருந்தால், இப்படி இருந்திருப்பாளா, என் தங்கை இப்படிச் செய்திருப்பாளா என்று மனம் கனத்திருந்த கணம் மனம் குப்போட்டுக் கொண்டே இருந்தது.

"ஆயிரத்தாசின்மப்பலாமா" லக்ஷ்மியின் கனல் ரென்ற குரலில் தன் திணர்வித்து வந்தான் புவனா

"வரேன்னை" - பச்சை நிறப் புடவையில் பவிச்சென்று வந்து நின்ற புவனாவுடைய பார்த்து ஒருகணம் சற்று அசத்தலுடன் போய் விட்டாள் லக்ஷ்மி.

"இந்தப் புடவை உனக்கு ரொம்ப எடுப்பாக இருக்கிறதே நல்லவிற்கு எடுத்ததுதானா?" லக்ஷ்மி கேட்க புவனா தலையை ஆட்டினாள்.

கோயிலுக்குப் போகிற வழியில் கூட லக்ஷ்மி ஏதோ பேசிக் கொண்டே வர புவனாவின் மனம் தேற்று மாலை நடத்தளை அளசுபோட்டுக் கொண்டிருந்தது

ராமனுக்கு ஏதோ படம் பார்ப்பதற்கு இரண்டு டிக்கெட்டுகள் கம்பெனி மூலமாகக் கிடைத்தது

"புவனா, இந்த வாரம் சூலிக்குப் போகலாமா" இரண்டு டிக்கெட்டுகள் இருக்கிறதே" ராமன் சந்தரவணமாக புவனாளைப் பார்த்துக் கொண்டான்.

ஆனால் சற்று தொண்டில் நின்று கேட்டுக் கொண்டிருந்த ராமனின் முகம் சட்டென்று மாறிவந்த புவனா கலங்கிக் கத கதவலிவலை புவனா ஏதோ பேச வாயெடுப்பதற்குள் ரமா அங்கிருந்து சட்டென்று போய் விட்டாள்.

"கன்"என்று ஒருகணம் கோபம் வந்து மறைந்தது புவனாவிற்கு. அப்போது தன் தங்கை சுந்தரியைத்தான் திணக்கத் தொன்றி யது.

ராமனுடன் புவனாவும் ஏதாவது பேசிக் கொண்டிருந்தால் கிட்டே கூட வர மாட்டாள் என்றாள். அது போல் இருமணமான புதிதில்

புதிதான சட்டி அளக்கும் போது எல்லாம் பூன் சோம்பு சேர்த்து அளர்த்தேன். சட்டி புதுவித மணத்துடன் களையும் கூடியிருந்தது.

- தெய்யா மகாதேவன்.



அவர்களிருவரும் வெளியே தினமும் போது, எத்தனையோ தடவை கத்தரிசைக் கூப்பிட்டாலும்,

"நான் வரவில்லை புலனா, நீயும் அத்திப் பேரும் போய்விட்டு வாருங்கள்!" - பெரிய மனுஷி போய் பேசிய தன் தங்கையைப் பார்த்து வியந்தாள் புலனா.

ரமாவும் நல்ல பெண்தான். புலனா, புலனா என்று இருந்தாலும், அண்ணனும் 'புலனா, புலனா' என்று இருந்தால் சற்று பொறுப்ப திசுவை. கத்தரிக்கு இருக்கும் மணப்பக்குவம் ரமாவிடம் இன்னமும் வரவில்லை என்றுதான் தோன்றியது.

"என்ன, ஏதோ போதுணையா?" - லக்ஷ்மி தோணைத் தொட்ட போதுதான் கோவிலுக்குள் நுழைகிறோம் என்று தெரிந்தது புலனாவிற்கு.

"ஊ... ஆமாம்மா" லேசாகத் தடுமாறினாள் புலனா.

கோவிலுக்குப் போய்விட்டு வரும்படி வழியில், "புலனா... ஏய் புலனா" லாரோ மின்னா எழுத்து கூப்பிடும் குரல் திருமயிப் பார்த்தால் அவளுடைய கவனாரித் தோழி ரம்பா மொபட்டை திறத்தி விட்டு இறங்கித் கொண் டிருந்தாள்.

"தறாய்... ரம்பா" புலனாவின் கண்ணின் தோளத்தில் விரிந்தது.

ஆரம்ப குரல் விசாரிப்புக்குக்குப் பிறகு லக்ஷ்மியை அவளுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத் தான் புலனா.

ஒருசில நிமிடம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டு ரம்பாளை விட்டதற்கு அழைத்தாள் லக்ஷ்மி.

"இல்லை மாமி. கட்டாயம் ஒரு ஸண்டை விட்டதற்கு வருகிறேன்" அன்பாக மறுத்து விட்டாள் ரம்பா.

"சரி, நீங்கள் பேசிக் கொண்டு இருங்கள், நான் விட்டதற்குப் போகிறேன். இன்னமும் சாதம் உட வைக்கவில்லை" - லக்ஷ்மி விடை பெற்றுக் கொண்டாள். பிறகு இருவரும் கவாரஸ் வமாக பேசிக் கொண்டிருந்ததில் நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

"நீ வங்கி. உன் மாமிலார் சமைத்து வைக்க, நீ லண்டைக்கு ரெடியாக போய் உட்காரப் போகிறாயா?" - ரம்பா புலனாவைப் பார்த்துப் பொய்யாக பொறாமைப்பட்டாள்.

பிறகு இருவரும் ஏதேதோ பேசிக் கொண் டிருந்து விட்டு, 'ஸை' சொல்லி விட்டுக் கிளம்பினர்.

விட்டிருந்து நுழைத்து ஊ, லால் அலம்பி விட்டு, புடவைவைய மாற்றிக் கொண்டு மணி யைப் பார்க்க, மணி 11.00 ஐ தொட்டுக் கொண் டிருந்தது. அடுப்பறையிலிருந்து முதுங்கை சரம் பார் மணம் மூக்கைத் துளைத்தது. .

**நீரிழிவு திருப்பதால் ஆரோக்கத்தில்  
பல விதமான பிரச்சினைகள்  
உண்டாகும் என்பது உண்மையே,**



**ஆனால், உங்களுக்குத் தெரியுமா?  
நீரிழிவைச் சிறப்பான முறையில்  
எட்டுப்படுத்த முடியும் என்று.**



டயாபைட்டில் நுரத்தது, புரத்தது மற்றும் கைட்டிம்மன் A, B, C & D ஆகியவை அதிக அளவில் உண்டாக, இது முழுக்க முழுக்க வை உணவாகும். இது திரத்தத்தில் எக்கடை அளவையும் கொடுப்பு அளவையும் நன்றாக எட்டுக்கட்டில் வைத்திருக்கிறது. திறப்பெய்வம் பெண், திதீய் திருக்கும் உடுதல் எதிவாய் துடிப்பான ஆரோக்க வாழ்வை நேற்றென வழிவடை செங்கிறது. டயாபைட்ட வாய்கிப் பயன்படுத்துங்கள். நீரிழிவுடன் நன்றாக வாழ திறவகித்த வழிவகை.

**DIAFITE**

நீரிழிவைச் சிறப்பான முறையில் எட்டுப்படுத்தலாம்.



ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்களில் இப்பொது விநியோகமாகியும் பொட்டு ஸ்கூல்களில் விநியோகித்தன. ஷோ-கேஸ் பொம்மை கட்டியுள்ள குட்டை பாயாடை கற்றிலும் திரிகளா மணி வைத்த ஸ்கூல்கள்களை ஒட்டினால் பொம்மைக்கு புதிய பெருகு வந்து விடும்.

- ஹாசன் ஹாசி

எவனயோ அன்று சேகிரமே பசித்தது புலனாவிற்று.

"இதனை நேரமாகவா பேசிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? சரி, இந்த ரசத்தை வைத்து விடு. உணக்காததான சாத்திருக்கிறேன். அவர் வேறு இன்று சற்று சேகிரம் சாப்பிட வந்து விடுவதாக சொல்லியிருக்கிறார்."

லக்ஷ்மி சொன்னது வயிற்றிலிருந்து பசி கூட அடைத்தாற்போல் ஆகிவிட்டது புலனாவிற்று. நான் வந்துதான் ரசம் வைக்க வேண்டுமா? மாயியாரா! விடு என்பது சரியாகத்தான் இருக்கிறது. இதுவே ஏன் அம்மாவாக இருக்கிறதுதான். 'பசிக்கிறதாம்மா... ஒரு ஐந்து நிமிடம் பொறுத்தால் ரசம் கொடுத்திட்டு விடும். அதற்குள் சூறும்பு சாதம் சாப்பிடு முதலில் தட்டில் சாப்பாட்டை போட்டு மேனையில் வைப்பானே.

புலனா ஒன்றும் பேசவில்லை ரசம் செய்வதற்கு தகவலியை எடுத்து மட்டமென்று தறுக்க ஆரம்பித்தான். அம்மாவை ரொம்பமேயில் செய்வது போல் இருந்தது. அவளா அடுக்களையில் எப்போது சமைத்தான். எப்போது இறக்கி வைத்தான் என்று கூடத் தெரியாது. இங்கே, மாயியாரா அடுப்படியில் ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டிருந்தால், முழு மனதாக முன்னளையில் உட்காரித்து சற்று எல் போகுடனும் பேசி சிரித்துக் கொண்டிருக்க முடியுமென்பது. மாயியாருக்குக் கூடமாட உதவியாக வேண்டுமே என்ற எண்ணமே அவளை அடுக்களைக்குள் லீரட்டி விட்டு விடும்.

தங்கை கற்றையோடு கமெண்ட் அடித்துக் கொண்டே சிரித்து சிரித்து டைவி பார்த்த நாடக எத்தனை எத்தனை அம்மா வந்து கையில் காரியை நீட்டும் வரை படுக்கையில் உயமாக எட்டு மணி வரை பொய்த தூக்கத்தில் படுக்கிறுத்த நாட்கள்... இப்படி எத்தனை, எத்தனைபேரோ.

ஃபேன்ஸ் மணியின் அவதல் புலனாவை இந்த உலகிற்குக் கொண்டு வந்தது. ஃபேன்ஸ் முடித்து விட்டு லக்ஷ்மி சொன்னான்.

"என்னுடைய ஓட்டியுதான் ஃபேன்ஸ் செய்

தார் இருக்கியிருந்து தேற்றுகள் வந்தாராம். உலகிலிருந்து இருமணத்திற்குத்தான் வர முடியாமல் போய் விட்டது. அதனால் இன்று மாலை நம் வீட்டிற்கு வந்து, அப்படியே உண்ணவும் பார்த்து விட்டுப் போவதாக ஃபேன்ஸ் செய்தார்"

புலனா கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்கு அடைபாறமாக துண்டை ஆட்டினான்.

"அவர்கள் எல்லோரும் ஒரு ஆடு, ஆடுகளுக்கு வந்திருப்பதால் இடலியை செய்து விடலாம். தொட்டுக் கொண்டதற்கு வெங்காயச் சட்டியும், சாம்பாரும் செய்தால் சரியாக இருக்கும். ஒரு தானை மணியளையில் நீ சாம்பாரை வைத்து விடு. நான் சட்னி அரைத்து விடுகிறேன்" லக்ஷ்மி புலனாவைப் பார்த்தார்.

தேரம் எப்படியும் போனது என்பதே தெரியவில்லை. அப்படி, இப்படி துணிந்து, நிமிர்ந்து எழுந்ததற்குள் விருத்தினர்களும் வந்து விட்டிருந்தனர். ராமன், ராமயும் வந்து விட்டிருக்க வேண்டுகைக் கட்டியிருந்தது சாப்பிட்டால்தும், ராமன், புலனாவின் திருமண வீடியோ காசெட்டை சற்று பார்ப்பதற்கு வந்தவர்கள் ஆகையால், லக்ஷ்மி வீடியோ காசெட்டை, ஓடவிட்டான்.

'அப்பாடி, நாமே இந்த காசெட்டை உட்காந்து முழுமனம் பார்த்துக்கொள்' புலனா சிரித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே,

"புலனா, அடுப்பளையில் அந்த பாதிரியர் கைபெய்க்காய் பாரேன். நாளைக்கு பகலி வேறு தேய்ப்பதற்கு வர மாட்டான்" - லக்ஷ்மி சற்று அதிகாரத்துடன் அவனைப் பார்த்தாள்.

புலனா ஒன்றும் பேசவில்லை. அடுக்களைக்குள் துழைத்து, மட்டமென்று பாதிரியர் கைபெய்க்க ஆரம்பித்தான். முன்னளையிலிருந்து, அண்ணாவது சிரிப்பும், கமெண்டும் காதில் விழுந்து கொண்டிருந்தது. கன்னென்று கொஞ்சம் சொபம் வந்தது புலனாவிற்கு. 'அத்தனை பேரும் அங்கே சிரித்துப் பேசிக் கொண்டிருக்க தான் மட்டும் இங்கே தனிப்பாக, பாதிரியர் கைபெய்க்க தேய்த்துக் கொண்டு.'

புவனா உதட்டைக் கடித்தாள். என் அம்மா வாக இருந்தால், இப்படிப் போய் தேய் என்று சொல்லியிருப்பாள்? அப்படியே நான் தேய்த துக் கொண்டிருந்தாலும், என் தங்கை கந்தரி ஓடி வந்திருப்பானே இந்த ரமாவிற்கு எங்கே என் மேல் அப்படி அக்கறை... நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்போதே பின்னாலிருந்து குரல் ஒலித்தது.

"ஏதாவது நெறல்ப் வேண்டுமா புவனா?" ரமா தின்று கொண்டிருந்தாள்.

புவனா சற்று ஆச்சர்யப்படுவதற்குள்,

"அண்ணாதுன் என்னன் அறுப்பி எஸ்த தான். நீ இங்கே தனியாக தேய்த்துக் கொண்டிருப்பது அவனுக்கு பொறுக்கவில்லை போய்" ரமா தொடர்ந்தாள்.

செப்பென்றால் விட்டது புவனாவிற்கு. ராமன் சொல்லித்தான் வந்திருக்கிறானோ தவிர, அவனாக வரவில்லை. இருந்தாலும் ராமன் தன் மீது காட்டும் அறுசரஸைவியல் ஒரு அசட்டுத் தன்மையாக கர்வமும் பீறிட்டது புவனாவிற்கு.

"இம்மைய ரமா பாதிக்கு மேல் தேய்த்து விட் டேன். நீ போய் பேசிக் கொண்டிரு" புவனா ரமாஸைப் பார்த்தாள். ஆனால் ரமா பேசிக வில்லை தேய்த்த மாதிரிங்களை அவம்பி அந் தந்த இடத்தில் எய்தது விட்டுத்தான் சொன் றாள் 'அண்ணா கோயிப்பான், என்ன பயம் போனும்' புவனா நினைத்துக் கொண்டாள்.

அன்று காலைவிரிசுத்தே புவனாவிற்கு சற்று தளவலவி முன்னணியில் இருந்த சாய்வு நாற்காலியில் சற்று படுத்தி விட்டாள் புவனா. தளவ விண்' விண்' என்று இடித்தது.

வாசலில் அழைப்பு மணி. கதாவைத் திறக்க ராகவ், லக்ஷியின் அண்ணன் பின்னை நின்று கொண்டிருந்தான்.

"வாங்கோ" புவனா தளவலவியோடு சற்று சிரிக்க முயற்சித்தாள். "இதெப் பக்கமா வேலை இருந்தது, வந்தேன். அப்படியே அத்தையை எட்டிப் பார்த்து விட்டுப் போகலாம் என்று நினைத்தேன்..." பேசியவாரே செருப்பைபகி வழறினான் ராகவ்.

"அவங்களுக்கு கூடம்பு சரியில்லை" லக்ஷியிக்கு நானைகந்து நாட்களாகவே வயிறு சரியில்லை. புவனா லக்ஷி படுத்திருந்த அறைபைக் காட்டினாள்.

"என்ன ஆயிற்று?" ராகவ் சற்று கவலைப் பட்டான்.

"வயிற்று வலி" புவனாவால் அதற்கு மேல் விவரிக்க முடியவில்லை. தளவலவியோ கணத் திற்குக் கணம் அதிகரித்துக் கொண்டே போனது.

"ஓ... ராகவ் லக்ஷி படுத்திருந்த அறைக்குள் எட்டிப் பார்த்தான்.

"எனக்கு கடுமையான தளவலவி வேறு" புவனா விளக்கினாள்.

"சரி, நான் கிளம்புகிறேன். நீ ரெஸ்ட் எடுத் துக் கொள். ஏதாவது உதவி தேவைப்பட்டால் ஃபோன் செய்" ராகவ் கிளம்பி விட்டான்.

அன்னைய பொழுது எப்படிப் போனது எந்தே தெரியவில்லை. ப்ராஜக்ட், என் கெலி பூர்ப் போலிருந்த ரமாவும் வந்து விட்டான். லக்ஷியும் அன்று மதியமாக சற்று சாதக் கூழ் சாப்பிட்டதில் சிறிது தெம்புடன் இருந்தார்.

"ஏம்மா, இரண்டு நாட்களாகவா சாப்பிடா மல் இருந்தாய்? ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் இருக்கலாமே" ரமா சற்று பதறினாள்.

"போகலாமென்றுதான் சொன்னேன், அம்மாதான் வேண்டாமென்று ஒரேயடியாக மறுத்து விட்டாய்" புவனா இடைமறித்தாள்.

"அம்மா, அப்படித்தான் சொல்வான் புவனா. அண்ணாவிற்குத்தான் தெரியுமே... அவனுக்கு எங்கே அம்மானை கவனிக்க நேரம் இப்போது?" ரமா களகொன்று சொன்னது, புவனாவை கருக்கென்றுதான் எத்த்தது.

"நேற்று முழுவுதும், ஏன் அவனித்கும்தான் தளவலவி அப்படியும் தனக்குத் தெரிந்தவரை நன்றாகத்தான் கவனித்துக் கொண்டோம். லக்ஷியாவது ரமாவிடம் புவனாவிற்கு அறுசர ணையாக ஒரு வார்த்தை சொல்வலாமே!" புவனாவிற்கு சட்டென்று கோபம்தான் வந்தது. இருந்தாலும் ஒன்றும் பேசவில்லை.

ஃபோன் மணிபும் அப்போது அவறியது. லக்ஷி போனை எடுக்க, பேசுவதிலிருத்தே மத்தனத்திலிருந்து லக்ஷியின் தாயார் சரோஜா பாட்டத்தான் என்று புவனாவால் கனிக்க முடித் தது லக்ஷியின் உடம்பைப் பற்றி பந்து நிமி டம் விசாரித்து விட்டானதும் பிறகு ஏதேனோ இருவரும் பேசிக் கொண்டிருந்தனர்.



செனசெனவைக் காரட் சீனியில் துருவி, தலிசுப் பச்சடி செய்தால், வெள்ளரிக்லாய் பச்சடி போலவே இருக்கும். நாம் சொன் னால் ஒழிய யாருக்கும் தெரியாது சென செனவில் செய்தோம் என்று.

- பிருந்தா இரமணி.





“தேற்று ராகம் வந்திருந்தானா?” ஃபோனை வைத்து விட்டு லக்ஷ்மி புலனாவிடம் சாதாரணமாகக் கேட்டாள்.

“ஓ... ஆமாம்மா... சொல்ல மறந்தே போய் விட்டேன். தலைவலி யென்று இருந்தது.” புலனா லேசாக தலைவலைக் கோதித் கொண்டாள்.

“ராகவிற்கு தேற்று ஏதோ கோபமாம். என் அம்மாவுடன சண்டை பிடித்திருக்கிறாள். வெஸ்டில் வந்தவனுக்கு காசி கூட நீ போட்டுக் கொடுக்கவில்லையாம் சஸ்செரீஸ் எதிர்க்காமல் படுத்திருந்தாய் என்று ஏதேதோ சொல்லி இருக்கிறாள்” லக்ஷ்மி வெளிப்படையாகச் சொன்னாள்.

புலனாவிற்குத் தலைவலி யினாலும் ஆரம் பித்து விடும் போலிருந்தது கண்களில் நீர் இரை விட்டு, கண்ணீர் வெளிவர விழலாமா வேண்டாமா என்பது போல் நின்று கொண்டிருந்தது. விரும்பம் எப்படியோ அதுதான் முடிந்து. அவரவர் வேலைவை அவரவர் பார்க்கத் தொடங்கி விட்டனர் ஆனால் புலனாவிற்குத் தான் நெருக்க ஆறவில்லை இன்று மாலை ராமனிடம் மனம் விட்டு அத்தனையும் பேசத் தான் போகிறேன்’ நினைத்துக் கொண்டாள்.

அன்றிரவு காரியமெல்லாம் முடிந்து, வீன்களை அணைத்து விட்டுத் தூங்கறதைத் துன்புற்றான் புலனா. ராமன் அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான்.

புலனா அருகில் சென்று அமர்ந்தாள். மனதில் இதுதான் வரை தேக்கி எழுந்திருப்பதை சரசரவென்று கொட்ட ஆரம்பித்து விட்டாள். அவள் பெரி முடிக்கும் வரை பொறுமைவாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தான் ராமன். பிறகு தெளிவாக பேச ஆரம்பித்தான்.

“புலனா, என்னுடைய அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் கருணா ராமமிற்கும் என்ற இளம்பெண் சமீபத்தில் பதவி உயர்வு கிடைத்து மேலதிகாரியாக தற்போது இருக்கிறாள் என்று சொல்லியிருக்கிறேன்... நூர்பக மிருக்கிறதா” ராமன் கேட்டான்.

“ம்” புலனா ஒத்ததுப் பட்டையில் பதிலளித்தாள்.

“என்னுடைய விஷ ஆபீஸ்வான் எத்தனை பாலிடிக்க... பல தரப்பட்ட திறுக்க திறுக்கான மனிதர்கள் இவள், இந்தச் சின்ன வயதில் அத்தனை பேரையும் எப்படி சமாளிக்கப் போகிறாள் என்று கூட நினைத்தேன். கருணாவை விட அனுபவமும், திறமையும் இருக்கிறவர்கள் கூட இன்றும் அவளுக்குக் கீழே வேலை செய்து கொண்டிருக்க, பதவிக்கு வந்த சில மாதங்காலேயே அத்தனை பேரும் ‘கருணாமமா, கருணாமமா’ என்று அன்பும், பரிசுராதையும் கவந்து கூப்பிடும் அளவிற்கு வகத்துக் கொண்டிருக்கிறாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்.

இந்தக் முக்கியமான அடிப்படைக் காரணம் என்ன தெரியுமா? கருணாவோட நகுதி மட்டுமின்றி, அவளுடைய பண்பாட்டையும், கண்ணோட்டமும்தான் அலுவலகத்தில் பண நுய்வொருவரையும் தனது குடும்பத்தின் ஓர் அங்கத்தினராகக் கருதி அவள் பார்க்கும் கண்ணோட்டம், எந்த வேலையாக இருந்தாலும், அது வெட்டரில் கப்பாம்பு ஒட்டுவதிலாகட்டும், கம்ப்யூட்டரில் பரோக்கராம் எழுதுவதிலாகட்டும், அளத்த தன் சொத்த வேலையாகக் கருதி பொறுப்பாக, கச்சிதமாக செய்து முடிக்கும் தன்மை, அவளை மேலதிகாரி பதவிக்கு உயர்த்தி விட்டதோடு, அலுவலகத்தில் பண அத்தனை பேரையும் வசியப்படுத்தியும் வைத்திருக்கிறது.

இதை ஏன் சொல்கிறேன் என்றால், என அப்பா, அம்மாவாகட்டும், என நன்மைவாகட்டும், ஏன் தான் கூட நிறு சதவீதம் பெரிபிட்ட மனிதனை இல்லை எல்லோருமே நயவு செய்கிறவர்கள்தான் அதுதானே மனித இயல்பு உண்ண அவர்கள் முழுநாளமாகப் புரிந்து கொள்ளும் வரை நீ அவர்களை முழுமைவாகப் புரிந்து கொள்ளும் வரை இந்த மாதிரி மனக்கசப்புடன் ஏற்படத்தான் செய்யும். இதை எல்லாவற்றையுமே, என்னுடைய கண்ணோட்டத்திலும், மனப்பான்மையிலும் அழகாகச் சரிசெய்து விடலாம்.

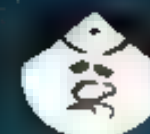
அம்மா விட்டில் இருந்த வரை உலகை ஒரு குழந்தையாகத்தான் நடத்தி வந்தார்கள்.

## பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை

பெற்றுத் தேர்வு (எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மெட்ரிக், பிளஸ்து) எழுதியுள்ள மாணவர்களையோ அவர்களின் பெற்றோரையோ மதிப்பெண்கள் தெரிந்துபின் சுந்திக்க தேர்ந்தால் எக்காரணம் கொண்டும் அவர்களிடம் அவர்கள் பெற்ற மதிப்பெண்கள் பற்றிக் கேட்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றிருந்தால் நாம் கேட்காமலேயே அவர்களைகவே மார்க் எட்டுட்டோனே (அ) ஸ்லீட்டுடோனே நம்மை எதிர்கொள்வர்.

மாணவர்களோ அல்லது அவர்கள் பெற்றோர்களோ நம்மைக் கண்டு ஒதுக்குவது





**Franchising**  
 Risk versus reward. Many

1. අනුමතය :  
 අනුමතය යනු  
 ප්‍රකාශන පිළිබඳව

[illegible]

From the Old Nile" என்ற நூலை எழுதி வெளியிட்டவர். இவரது நூல்

For more information, see [www.fda.gov/oc/ohrt/](http://www.fda.gov/oc/ohrt/) or [ohrt@fda.gov](mailto:ohrt@fda.gov)

\*Not a Natural History

NEW LEAFLET 0-40-0303



**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

ரூ.998/- மதிப்புள்ள பன்னி சீருடைகள்  
துணி அல்லது பொடியை வாய்க்கினால்  
ரூ.100/- மதிப்புள்ள ஸ்கால் பேக் இலவசம்


















JCT   

**ARMED AND DANGEROUS**

தூண்களையும் பள்ளி கீழ்க்காலகல், காலகல் போல்  
 ஊக்கல், காலகல், கால, கீழ்க் பக்கல், காலகல்  
 போல், காலகல் பக்கல், கீழ்க்காலகல் பக்கல்  
 தூண்களையும் கீழ்க்காலகல் கீழ்க்காலகல்



**ஜெயச்சந்திரன்  
டெக்ஸ்டைல்ஸ்**



27. **எலக்ட்ரானிக்ஸ் தொகுதி (மாடிர்பலம் ரயில் துறைமுகம் அருகில்) - திருச்சி, சென்னை-17** (24339971, 4334555)

இங்கே நீ திருமணமான, ஒரு பொறுப்பான இனம்பெண் ரமா நானை வேறு வீட்டிற்குப் போய் விடுவாள். நீதான் இந்த வீட்டுப் பெண். சொல்லப் போனால் இந்த வீட்டு ராஜ்யத்தின் பட்டத்து ராணி நீதான் இங்கே நல்லது, கெட்டது எது எனதாலும் உங்கக்கும் ஒரு பொறுப்பு இருக்கிறது.

என் அம்மா இப்படிச் செய்திருப்பாளே. என் தங்கை இப்படிச் சொல்லியிருப்பாளே. என்று குழந்தைத்தன்மமாக தினைப்பு வரும் போதெல்லாம், 'இது என் குடும்பம்' என் அம்மா தன் குடும்பத்திற்குச் செய்ததை விட சிறப்பாக, பொறுப்பாக இங்கே நடத்திக் காட்ட வேண்டும் என தங்கை எவதாய் எதுவாக இருத்தாலும் மன்னித்து, மறக்க மாடாதேனா, அதுபோல் ரமாவும் எவ தங்கை தானே' என்ற தினைப்போடு உன் உயர்போட்டத்தை சற்று மாற்றிக் கொண்டால், போகப் போகப் பார் என்ன நடக்கிறதெனது..

அழுவலகத்தில் உள்ள அத்தனை பேரை ஏம் கருணா அழகாக நிர்வகிக்குமபோது, வீட்டில் உள்ள நாங்கே பேரை உண்ணால் வரிவரப் படுத்த முடியுமா?

உடைந்த வீட்டில் எதிராளிக்குக் கொண்டாட்டம் உள்நுழைய அன்பான அதிகாரத்தில் வீட்டினுள்ளவர்களை பிணைத்து விடுவதற்கு வேறு யாரும் உவ்வை ஏடாக்கடமாகச் சொன்னாலும், உவ்வை வீட்டுக் கொடுக்காமல் காப்பதற்கு இங்கே கரங்கள் தயாராக இருக்கும்.

சொல்லி வீட்டு அவணை நிர்க்கலாகப் பார்த்தான் ராமன். அந்த மங்கிய நிலவொளியும் அவன் மூக்கிற்கு ஒரு புதிய மெருகை ஊட்டியிருந்தது.

"கூடசியாக ஒன்று சொல்கிறேன்" மெதுவாக அவளை அன்னத்தான் ராமன்.

"உலகத்தை எந்தக் கல் கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கிறோமோ, அந்தக் கலரி: உலகம் தெரிவது போல் உள்நுழைய கண்ணோட்டத்திலுதான் எல்லாமே பிரதிபலிக்கும் உலகுப் பச்சை நீலம் மிகவும் பிடிக்கும் தானே" உன் மனத்திருப் பிடிக்காமல் ஏதாவது

ஒன்று நிச்சிந்தால், பச்சை நிறக் கண்ணாடியை எடுத்து மாட்டிக் கொண்டு விடு....." ராமன் சற்று நிறுத்தினான்.

"இது உங்கக்கும் எனக்கும் மட்டுமேயாக சிபம்" வேராக அவன் காதிற் கிசுகிசுத்தான்.

புவனா ஒன்றும் பேசவில்லை. அவளுடைய இம்மைய அணைப்பில் அப்படியே அன்புதராக உறங்கிப் போனாள்.

அப்படி, இப்படி ஒரு வருடம் ஓடி விட்டது. ரமாவிற்குத் திருமணம் வருகிற துவவரி மா, ந்தில் நிச்சயமாகி இருந்தது.

"அம்மா, எனக்காக என்ன தொகை செட்டாயிலிருந்து மாமாகிட்ட வாங்கி வரச் சொல் கிறாயோ, அதே மூனையில் புவனாவிற்கும் வாங்கி வாச் சொல்லுமமா" ரமா அன்பாகக் கூட்டவாவிட்டாள்.

"எனக்கு ஏதற்கு அளவளியுமாக சொல்வதிக்குக் கொண்டு நீதான் உங்காணப் பெண்" புவனா பேசி முடிக்கவில்லை, வகை தளவழிட்டாள்.

"இருக்கட்டும் நீயும் என் பெண்தானே, உன் ணாய்தான் இந்தத் திருமணமே நிச்சயமாகி இருக்கிறது. அத்தனை அழகாக நேனை வீட்டாரிடம் பேசி, அவர்களைக் கவரத்து வீட்டார் 'உங்க வீட்டு புவனா பேஸ், ரமா இதுப் பாசா' என்று அந்த வீளையில் அம்மா ஆவலாக நெட்கும்படி, நடந்து கொண்டதை எனக்கு எத்தனை பெருமையாக இருக்கிறது, தெரியுமா?" வகையிலே குரலில் அன்பும், பெரு மிதமும் ஒருசேர ஒலித்தது.

"புவனா, புவனா" என்று எல்பேரும் சொல்வது போல், 'ரமா' 'ரமா' என்று சொல்லும்படி தான் நடந்து கொண்டேனா. எனக்கே தெரியவில்லை" ரமா பொலயாக பொறாமைப் படட்டாள்.

"பச்சை கல் கண்ணாடி போட்டுக் கொள், எல்லாம் சரியாகிவிடும்" புவனா மெதுவாகச் சொன்னாள்.

"பச்சை கல் கண்ணாடியா?" ரமாவிற்குப் புரியவில்லை.

ராமன் புவனாவைப் பார்த்து அந்தமுதானதாகச் சிந்தித்தான்.



போல் தெரிந்தால் தயவுசெய்து அவர்களைக் கூப்பிட்டு கேட்டு மதிப்பெண் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு பணதூப்பட்டு அவர்கள் மனதை நோக்கிக் வேண்டாம்.

மாணவர்கள் தற்கொலை முடிவு வரை போவதற்கு அடிப்படையாக காரணம் வீட்டினுள்ளே தங்கன் குழந்தைகள் பற்றி தள்ளைச் சுற்றியுள்ளோர், உறவினர் நண்பர் வட்டாரத்தில் என்ன நினைப்பார்களா என்பதையே பெரிய பிச்சையாக கற்பனை செய்கு கொள்வதுதான். ஏதோ காரணத்தால் மதிப்பெண் குறைவாகப் பெற்றிருந்தாலும் குழந்தைகளுக்குப் பக்கபலமாய் இருக்க வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்களே. அவர்களே தம் குழந்தைகள் மீதுள்ள அதிகமான அக்கறையால் குழந்தைகளை மனச்சிதைவிற்கு ஆளாகக் வேண்டாம்.

- என். கலா

**மாற்று குறையாத தங்கம்!  
மறக்க முடியாத பெயர்!!.**



- குமீ.மமரான்ட், De Beers வைர நகைகள்
- 916 KDM தங்க நகைகள்
- வெள்ளி ஆபரணங்கள்
- ஓரீஜினல் ராசிகற்கள்.

**இணையற்ற டிசைன்!  
எல்லையில்லா இன்பம்!!**

**மங்கள் & மங்களில்**

**தங்க நகை வாங்குவது சிறந்தது ஏன்?**

- ❖ 916 KDM தங்க நகைகள் நவீன வேறு நகைகளை நங்கன் விப்பனை செய்வது இயலாது
- ❖ உடனடிருடல் உங்கள் ஆட்களை பதிவு செய்வது நபர் செய்ய வேண்டிய தகை தயாரிப்பாளர்..
- ❖ எங்கள் 916 KDM தங்க நகைகள் அழிவரவட்டும் பாட்டுக்கு உட்பட்டது உத்திரவதம் உள்ளது.
- ❖ எங்கெட்டம் வங்குட்டி தங்கநகைகள் மறு விப்பனைக்கு வருப்பொருது உருக்கு சேதரம் வரக்கூடாது அங்குதைய மார்க்கெட் விவரங்களை வாங்கிக் கொள்ளும் வங்கு உத்திரவாருடல் விப்பனை செய்கிறோம்.

**வைர நகைகள் வாங்குவது சிறந்தது ஏன்?**

- ❖ எங்கெட்டி வங்குட்டி வங்குட்டி வங்குட்டி தோஷமற்றதுமே வங்குட்டி.
- ❖ எங்கெட்டி வங்குட்டி வங்குட்டி வங்குட்டி தோஷமற்றதுமே வங்குட்டி.
- ❖ வங்குட்டி தங்கநகைகளை நவீன வேறு நகைகளை நங்கன் விப்பனை செய்வது இயலாது
- ❖ உடனடிருடல் உங்கள் ஆட்களை பதிவு செய்வது நபர் செய்ய வேண்டிய தகை தயாரிப்பாளர்..
- ❖ எங்கெட்டம் வங்குட்டி தங்கநகைகள் மறு விப்பனைக்கு வருப்பொருது உருக்கு சேதரம் வரக்கூடாது அங்குதைய மார்க்கெட் விவரங்களை வாங்கிக் கொள்ளும் வங்கு உத்திரவாருடல் விப்பனை செய்கிறோம்.

**தரம் நாடுவேரர் தவறாமல் நாடுவது**

**A HALL MARK 916 KDM SHOP**

**மங்கள் & மங்கள்**

**மாபெரும் தங்க மாளிகை A/c ஸ்டீட் வந்தியன்**

**25,என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி-2. போன்: 702324.**

**மாற்று குறையாத தங்கம் வாங்க.... மங்கள் & மங்களுக்கு வாங்க....**

தங்கம்



# தமிழ்நாடு சிறந்தது! வாஸந்தி



வெம் படைத்தோர்கள்,  
அந்தக் குழந்தைகளில்  
அநேகம் பேரின் தாய் தந்தை  
யா படிப்பதில்லாத ஏழை  
விவசாயிகள், பஞ்சாலைத் தொழி  
லாளர்கள் மிக தவிர முறையில் பெரிய  
தொகையில் மட்டுமே நாம் பார்க்கக்கூடிய,  
அநிகபட்சம் வசதி படைத்தவர்களின் குழந்தை  
கள் படும் படிக்கக்கூடிய விளையாட்டு முறை  
தாங்களால் காலிய நாஸரி பள்ளி, 'தாச்சியார்  
வித்தியாலம்' என்ற பழைய காலத்துப் பெயர்  
சிக் பொன்னாச்சி ஊர்திருக்குளி கிராமத்தில்  
தடத்தப்படுகிறது என்றால் யாரும் நம்ப  
மாட்டார்கள் ஆனால் அதை தடத்துவது

## அந்தப்

பெரிய கூடத்தில் கவர்கள்  
எல்லாம் ஒவியங்கள் மழலை  
யர் தீட்டிய வண்ணங்கள்  
பிரமிப்பூட்டும் சுறபனைத்  
திறனை வெளிப்படுத்தும்  
சா. சிவங்கள் தளரிக்  
அமர்ந்து முழமுரமாக வண்  
னம் தீட்டும் குழந்தைகள்  
கெட்டிக் கட்டம் போட்ட சூ  
ழலையும் ஸ்டடியமாக பார்க்க  
சிக் சென்றிருக்கிறார்கள்

ஆசிரியை சம்பந்தமற்றவை  
பிராவக் காணப்படும் வண்  
னக் கூகிறத் துண்டுகளை  
குழந்தைகளிடம் கொடுக்  
கிறார். இதை வைத்து  
சுறபனைக்குத் தோய்  
றும் சூவதானத் தோடிக்  
பேணுப நானு வலது மழ  
லைகள் அசரவில்லை. துண்டு  
களிலிருந்து விதம் விதமாக  
வடிவங்கள் பிறக்கின்றன வீடு,  
ரயில் வண்டி, பாளை என்று  
சிதறல்களாக ஆங்  
கில வார்த்தை  
களை முன்  
வைக்கிறார்கள்.  
குழந்தைகள்  
இலக்கணப்  
பிழையில்லா  
மல் வாக்



மனோரமா சென்சார் என்பதால் ஆச  
சர்வமாத தீதலையில்லை  
மனோரமா ஒரு ஆச்சரியமான பெண்  
மணி. அனா துறநான் துகும மெலாக விவசாயத்திலும்  
பஞ்ச விவாபாத்திலும் ஈடுபட்டு சீரும் சிறப்புமாக அங்கு  
இருக்கும் தாச்சியார் குடியத்து மருமகள் இயக்குனரி எம்  
செனசாயியின் மனைவி செனசெய்ஸ் தலைமும் நட்டும்  
பட்டும் அணித்து செனசெய்ஸ் வாழ்க்கை காழலாம்.  
ஆனால் மனோரமா அணிவது வெறும் தூல் சேலை.  
கண்ணாடி வண்ணம் திரை தாசும் வேறு அவருக்கு  
ஆன்மீக தாசம் கவனித் தாசம்.  
"தான் கவலாணம் செய்துக்க விரும்பவே. பாக்  
டராகனும் அவை அசராகனும்னு ஆசைப்பட்டேன்.  
அது துக்கமே ஆனா இப்ப பாட்டி ஆகிவிட்ட காலத்



திலே ஸ்கூலையரவது நடத்த  
ணும் என்கிற என்னுடைய  
ஆர்வம்தான் இரண்டு வருஷத்  
துக்கு முந்தி இந்தப் பள்ளி  
ஆரம்பித்ததற்குக் காரணம்”  
என்கிறார்.

ஆனால் பத்தோடு பதி  
னொன்று என்கிற  
பள்ளி நடத்த  
ஆவருக்கு இஷ்ட  
மில்லை. “பெற்  
றோருக்கு அடுத்த  
படியாக ஆரம்பக்  
கல்விதான் ஒரு



குழந்தையின் உள்ளார்த்த ஆளுமைத் திறனை வெளிக்  
கொணர்த்து அதன் முழுமையான வளர்ச்சிக்கு வித்  
திடனும், மனப்பாடம் செஞ்சு ஒப்புவிக்கிற முறையே  
அதேகம் பள்ளிகளில் இருக்கு. குழந்தைகளுடைய கற்  
பணைத் திறன், செயல் திறன், கய சிந்தனை,  
ஆராய்ச்சி மனப்பான்மை இதெல்லாம் வள  
ரணும்னா வினையாட்டு முறைக் கல்விதான்  
சிறத்தது அதைத்தான் நான்கு பின்பற்று  
கிறோம்” என்கிறார் மனோரமா.



ஆனால் நடத்துவது அத்தனை  
கல்பவில்கலை. அதற்குத் தேவைப்  
படும் உபகரணங்களுக்குத்

திறைய செலவு செய்ய வேண்டும். 31 ஏழைக்  
குழந்தைகளின் கல்விக்கு அவர்களே  
ஸ்பான்ஸர் செய்கிறார்கள். மற்றவர்களின்  
கிட்டஸ்பூம மிதமாகவே உள்ளதால், செலவு



அதிகம். தவிர, இந்த

வினையாட்டு முறைக்  
கல்வியில் பெற்றோர்  
சனுக்கு நம்பிக்கை ஏற்  
படுததுவது அதைவிடக்  
கடினம்.



புவனேஸ்வரி என்ற நான்கு  
வயதுச் சிறுமி ஒலிவத்திலும், ஆங்  
லிவத்திலும், தமிழிலும் காண்பிக்கும்  
கற்பணைத் திறனும் சூட்கமழும்  
அசாதாரணம் அவனுடைய  
அம்மா முறுக்கு சுட்டு விற்பவர்.  
நான்கு மாதங்களுக்கு முன்  
மனோரமாவீடம் வந்து சன்ஸுட்  
போட்டாராம்

“இருந்த ஒரே  
நங்க வளையலை  
அடமானம் வெச்சு



நானூறு ரூபா கீழில் கட்டினேன், தீங்க தடுத்தது கங்குல் தல்லா இருக்குமுனு. தீங்க வெறும் பாட்டுதானே சொல்லித் தர்த்தீங்க? ஒருநாள் கூட வீட்டுக் கணக்கு பாடமுனு அனுப்பி நா பார்க்கலையே?"

அவ்வரசர் சமாதானப்படுத்துவதற்குள் போதுமென்றாதி விட்டது என்சிதார் மனோரமா. புலனேச்சுவிர் மற்ற குழந்தைகளை விட கெட்டிக்காரியாக நிரூபித்திருப்பதை பள்ளியில் அவள் செய்திருக்கும் வேலையைப்பெல்லாம் காண்பித்த பிரதான தாய் சமாதானமானாராம்.

அவளுடைய பணக் கஷ்டத்தை உணர்ந்து புலனேச்சுவிரின் கல்விச் செலவை பள்ளி ஏற்றிருக்கிறது. கல்விதான் தரத்தை மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்ளும்படியாக, மனோரமாதான் பேரக் குழந்தைகளான பிரணவ் மணி எய்யும் வருண்மணியையும் இந்தப் பள்ளி பிடுபெயே சேர்த்திருக்கிறார். நான்கு வகுப்புகள் கொண்ட 154 குழந்தைகளை படிக்கும் கிள்ளப் பள்ளிதான். ஆனால் குடும்பம் மொத்தத்திற்கும் ஒரு கணவராக, செல்வப் பிள்ளையாக இருக்கிறது.

மகானை மணியும் பாலாஜியும் வெளி நாட்டில் படித்தவர்கள். மருமகன்கள் விஜய

கங்குரியும் தந்திதாக்கும் வெளி மாநிலங்களில் பெரிய படிப்பு படித்தவர்கள். ஆனாலும் ஊத்துக்குளியில் தங்கி தங்கள் மற்ற தொழில் வேலையில் காட்டும் அதே ஆர்வத்தை பள்ளி வேலைக்கும் காண்பிக்கிறார்கள். அடுத்த ஆண்டில் மாணவர் எண்ணிக்கை இரட்டிப்பாகவிருக்கிறது. குதூரத்தி பேசும் மூத்த மருமகன், திருமணமாகி ஆறு ஆண்டுகளில், பொள்ளாச்சி மண்ணின் மகன் போல தமிழில் குழந்தைகளுடன் பேசி கதரிப்பது ஆச்சரியம்.

இந்தியக் கிராமங்களில் இருக்கும் வசதி படைத்த பெண்கள் எல்லாம் மனோரமா செய்வது போல கல்வி தானம் செய்ய முன் வந்தால் நானே மாநிப் போதும் எப்போதும் சந்தேகமில்லை.

"உதவி என்பது ஒருவரது தன்னம்பிக்கையை உயர்த்துவதையும் வளர்ப்பதாக இருக்க வேண்டும். ஒருவர் 'இல்லை' என்ற மற்றவரிடம் கையேந்தாத அளவுக்குச் செய்யப்படும் மாற்றத்தான் உண்மையான உதவியாக இருக்க முடியும். கல்வி மட்டுமே அத்தகைய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்" என்கிறார் மனோரமா.

சத்யமாள வார்த்தை.

சினிமாக்களில் பெண்ணைப் பெற்றவர்களை மரியாதைக் குன்றவான வார்த்தைகளையே குறிப்பிடுகின்றனர். 'ஆத்திர அப்பன்' என்ற சொற்கள் சர்வ சாதாரணம். மனைவியைவரும்

'எங்கள் குடும்பத்தை திருக்காவிட்டால் உங்களுக்குத் தூக்கமே வராது' என்று வேலை எடுத்துக் கொள்வதாகவே காட்டப்படுகிறது. இதுவே கதாநாயகனின் தூய்மை யானே ஒரு வார்த்தை கூறி விட்டால், 'என் தூய்மை குறை சொன்னவனை எங்கிருந்தாலும் விடேன்' என்று நாயகன் குரூரரத்துச் செல்கிறான்.

ஒரு சினிமாவில் ஒரு ஸ்லோடான். "பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுத்தோமா, சொத்து எல்லாத்தையும் மாப்பிள்ளை பெயருக்கு மாற்றினோமா, கூசிக் கூப்ப மனோமா அப்பகையே மண்ணடையைப் போட்டோமா என்று மஹாவாக வட்சனமாக இல்லாமல் உன் அப்பன் மாதிரியா தொல்லை கொடுப்பது" என்று வசனம் வருகிறது.

பெண்ணைப் பெற்றவர்களை மட்டுமரிவதை இல்லாமல் பேசுவதில் இவர்களுக்கு என்ன லாபம்? இனிமேலாவது இதுமாதிரியான தரங்கிட்ட ஸ்லோடி சினிமாக்களில் இடம்பெறாமல் பார்த்துக் கொள்வார்களா?

- ஜே. சாகுமதி.



மெய்யின்  
பெருமை

1.8.2002 - சர்வதேச குழந்தைகள்  
தினம்

2.8.2002 - இசை ஞானி இளையராஜா  
பிறந்த நாள்

3.8.2002 - திமுக தலைவர் கலைஞர் கருணாநிதி  
(1924) பிறந்த நாள். தாதாபாய் நௌரோஜி (1917), நடிசர்  
ஜெய்சங்கர் (2000) நினைவு தினம்.

4.8.2002 - ஸ்தலராஜா நாயுடு பிறந்த நாள் (1887), வ.வே.சு.  
ஐயர் நினைவு தினம்

5.8.2002 - உலக சுற்றுச் சூழல் தினம், கையிதே மில்லத் (1895)  
மவுண்ட் பேட்டன் (1900) ஆகியோர் பிறந்த நாள்.

6.8.2002 - ஜோன்-ஆப் ஆர்க் பிறந்த நாள்  
(1890)

7.8.2002 - குளோரோபார்ம்  
கண்டுபிடித்த சர்ஜேம்ஸ் பிறந்த நாள்  
(1811)

11.8.2002 - கங்கா குர்ய கிரகணம்

12.8.2002 - நேசமணி பிறந்த நாள்  
(1895)

16.8.2002 - தேசபத்து சி.ஆர். தாஸ் தினம்

17.8.2002 - வாஞ்சிநாதன் நினைவு தினம் (1911),  
டென்னிஸ் ஸீரர் லியாண்டர் பயஸ் பிறந்த நாள் (1973)

18.8.2002 - தியாகி கக்கன் பிறந்த நாள்  
(1909)

20.8.2002 - கவியரசு கண்ணதாசன்  
பிறந்த நாள்

21.8.2002 - பெண்கள் பூட்டோ பிறந்த  
நாள் (1963), உலக இசை தினம், திரையிசைத்  
திலகம் கே.வி. மகாதேவன் நினைவு தினம் (2001)

23.8.2002 - சஞ்சய் காந்தி நினைவு தினம்  
(1980)

24.8.2002 - முன்னாள் ஐனாதிபதி வி.வி.கிரி நினைவு தினம் (1980) தாய்லாந்து  
சுதந்திர தினம்.

25.8.2002 - முன்னாள் பிரதமர் வி.பி.சிங் பிறந்த நாள். 1975ல் இதே நாளில் தான்  
இந்தியாவில் நெருக்கடி நிலை கொண்டு வரப்பட்டது.

26.8.2002 - ம.பொ.சி. பிறந்த நாள் (1906)

27.8.2002 - எழுத்தாளர் அகிலன் (1922), தென்கச்சி கோ. கலாமிநாதன் (1942)  
ஆகியோர் பிறந்த நாள். நெறலன் கெல்லர் பிறந்த நாள் (1880) மற்றும் நினைவு நாள்  
(1968) உலக நீரிழிவு நோய் தினம்

29.8.2002 - இலங்கை அதிபர் சத்திரிசு குமாரதுங்கா பிறந்த தினம் (1945)

30.8.2002 - குருப்பெயர்ச்சி - மிதுனராசியிலிருந்து கடக ராசிக்கு.







பொழுது, தட்டில் சாக போட சில்லறையைத் தேடிய பொழுது கையில் தட்டுப் பட்ட சில்லறை 50 காக, அதைத் தட்டில் என தோழி போட்டபோது, மிகுந்த கோபத்துடன் அந்த அர்ச்சகர்,

“இதை நீங்களே எவத்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று அலட்சியமாகக் கையில் திருப்பிக் கொடுத்து விட்டார். நான் இதுவரும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு, மிகுந்த வேதனைபுடன திரும்பினோம்.

சில கோயில்களில் எத்தனை தேரம் சந்தித் துன் தின்றாலும் அர்ச்சகர் வந்து தீபாராதனை காட்டுவதில்லை. அலட்சியமாகப் பேசிக் கொண்டு, வரவே மாட்டார்கள் கூட்டம் இருந்தால் மட்டுமே தீபாராதனை காட்டுவார்கள்.

சமீபத்தில் தொண்டிகாட்சியில் திரு ககிசிவம் பேசியதைக் கேட்டேன். ஆலயங்களில் நடைபெறும் மனவருத்தத்தைத் தரும் திகழ்ச்சிகளைப் பற்றி ஆதங்கம், வெறுப்பு, கோபத்துடன் பேசினார்.

ஆலயத்திற்கு வரும் சில பந்தா மனிதர்களின் நடவடிக்கைகள், அதற்கு அர்ச்சகர் தரும் சில வழிசல்கள், இயத்துவங்கள், பன்மற்ற, ஏழைகளுக்குக் காட்டப்படும் அவமரியாதை ஆகிய வற்றை மிகுந்த மனவருத்தத்துடன் பேசினார். தட்டில் விழும் காகங்களுக்கு ஏற்ற மாதிரி நடந்து கொள்ளும் அர்ச்சகர்களையும் பற்றி கூறுமபொழுது, சிதம்பரத்தில் நடராசர் கோயிலில் எனக்கேற்பட்ட திகழ்ச்சியைக் கூற விரும்புகின்றேன்.

நாங்கள் டிரர் வல்லம் மூலம் மகதி பயணம் சென்ற போது, நடராசர் கோயிலில் தரிசனம் செய்யச் சென்றோம். நலக்கிரக சன்னிதி தரிசனம் செய்து விட்டு வரும்

## ககிசிவம் சீறினார்!

ஆனால் வித்தியாசமான ஒருவர எங்கள் ஊரில் உள்ளார். எங்கள் ஸ்ரீ பாரதி விநாயகர் கோயில் அர்ச்சகர் திரு ரமேஷ் அவர்கள். சின்னக் குழந்தைகள் வந்து தின்றாலும், உடனே தீபாராதனைக் காட்டி வழிபாடு செய்ய உதவுவார். அதற்கு அவர் கூறும் காரணம், “அவர்வர் எதன்னையோ மன வேதனைகளை இறைவனிடம் கொட்டி தீய்மதி காலம் வருகின்றனர். அவாவர் வேதனைகள் மனைய ஒரு நிறு ஆறுதல் கூறுவதன் மூலம் என்ன இறைவர் பவன்படுத்தும் கருவியாக வைத்துள்ளான் தான் தீபாராதனை செய்வதில் ஆகும் உங்கள் மனதில் ஒரு மனநிறைவு உண்டாகும்”.

என் மன ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தி வந்தாலே திரு ககிசிவம் அவர்களின் பேசக் அமைது இருந்தது.

— கே. மட்டு



## சொல்லித் தர தூங்க ரெடி!

அனைத்துத் துறைகளிலிருந்தும் இடம்பெற்றுள்ள ஒரு வரி கேள்வி பதில்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. தேர் முகத் தேர்வுகள், நுழைவுத் தேர்வுகள், தொலைகாட்சியில் இடம்பெறும் குவிஸ் நிகழ்ச்சிகள் இவற்றிற்கு தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வகடாக விளங்குகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் தா. அங்கமுத்து.

பக். 306, விலை ரூ. 125.00

(தமிழ்மணி திசையன், புதிய எண் 10, பழைய எண் 33, கொங்குத் தாராமனா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## வாழ்நாளான உயர்த்தும் உணவுப் பழக்கங்கள்

'நாம் உண்ணும் உணவே மருத்து' என்ற அடிப்படையில் ஏராளமான மருத்துவச் செய்திகள். 'மூலக்கரு ஏற்ற ரூபர உணவுகள்', 'இனசரி ரசம் சாபட்டலரிமா' 'தொந்தி ஒரு தொந்திரவா!' போன்ற கவாரசுவரான தலைப்புகளில் கலைபாட கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் எஸ். கப்ரமணி.

பக். 352, விலை ரூ. 125.00

(தமிழ்மணி திசையன், 7 எண் எம். சாதுரீத் தெரு, அலமத்தூர், சென்னை - 600 079)

## மோகினிச் சிலை

வரலாற்றுச் சிறுகதைகள் தொகுப்பு. அனைத்துக் கதைகளும் படிக்க அருமையாக உள்ளன. எளிய தமிழ் நாடடில், சிரிய கதை ஒட்டம் மீண்டும் படிக்கத் தூண்டு கிறது. ஆசிரியர் துரோணன்.

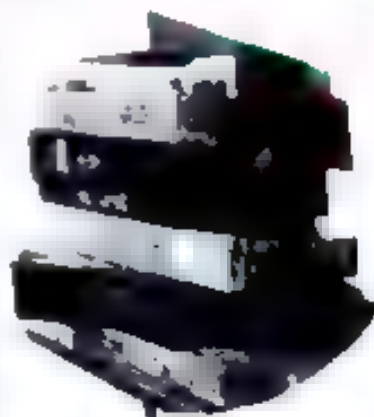
பக். 164, விலை ரூ. 100.00

(செல்வி பதிப்பகம், காரைக்குடி - 600 089)

## ஐஸ்வர்யம் தரும் விரதங்களும் பூஜைகளும்

விரதங்களை அனுஷ்டிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளும், பஸ்களும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. கூடவே தவிரத்திரி, நாகபஞ்சமி, கீதர் வாரம், சோமவாரம் போன்ற விரதங்கள்

புத்தகம்



கடைபிடிக்க வேண்டிய முறைகளும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் முத்து சசனார்.

பக். 82, விலை ரூ. 20.00

(வருணா பிரசாரம், 18/1, சாஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 079)

## கைரேனாக ரகசியங்கள்

கைரேனாக ரோடு சாஸ்திரத் திற்கு ஒரு புதிய கோணத்தில் விளக்க உரை. நம் உடல உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை கைகளில் உள்ள ரேனாகக் கோணப் பார்த்துத் தெரிந்து கொண்டு பலன்களை அறிவ முடியும் என்பதை விஞ்ஞான விளக்கமுடன் அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் மருத்துவர் அகத்தியநாதன்.

பக். 221, விலை ரூ. 50.00

(நாட்டுப்புறவியல் ஆய்வுக்குழு, 4/15 வல்லம் அஞ்சல் பெரன்பரப்பி அடி, பெரம்பலூர் மாவட்டம் - 627 134)

## கம்பன் தேற்று - இன்று - நாளை

ஆனந்த கொற்பொழி வராள கவிசுவர கம்பனின் இதிகாச சிறப்பியல்புகளைப் பற்றி ஆற்றிய கொற்பொழியின் புத்தக வடிவம் இது. கம்பனின் இலக்கியக் கருத்துக்கள் அனைத்து மக்களிடமும் சென்று சேர வேண்டும் என்ற நோக்கில் வடிவமைக்கப்பட்ட இந் நூல் இலக்கிய ஆர்வலர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்.

பக். 162, விலை ரூ. 35.00

(வாணி பதிப்பகம், 17, தீவதயாரு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## இனி எங்கும் அக்கினி ஹோத்திரம் வாஸ்து பிரமீடு மருத்துவம்

ஒவ்வொரு நாளும் வீடா மல் அக்கினி ஹோத்திரம் செய்து வந்தால் வாழ்நாள் முழுவதும் மாத்திரை, மருத்



இது போன்ற ஒரு நூல் இது வரையில் வெளியானது இல்லை.

## அருந்தொண்டு ஆற்றிய தமிழக அந்தணர்கள்

முன் பதிவுத் திட்டம்

♦ 2500 ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து தொண்டு செய்து வந்துள்ள அந்தணர்கள் பற்றிய முதலாவது நூல்.

♦ தமிழக பிராமணர்கள் சமுதாயத்திற்கு ஆற்றியுள்ள பணிகள் எவை? மக்களின் முன்னேற்றத்திற்காக அவர்கள் உழைத்த வரலாறுகள் எத்தகையவை? - இந்த ஒப்பற்ற நூல் பதில்களைத் தருகிறது.

அறிவியல், அரசியல், அறிவு நலம், அஸ்தானக் கலை, அரசியல், ஆட்சித்துறை, இசை, இராஜ்யம், எழுத்துத் துறை, கல்வி, கலாசாஸ்திரக் கலை, கணிதம், கார்த்திகை மருத்துவம், கலையம், சட்டம், சமஸ்கிருத இலக்கியம், சரித்திர ஆய்வு, சமுதாய நலம், சான்று பெற்ற பொதுத் துறை, திஸ்ஸை வாழ் அந்தணர் பெருமை, தொல்பொருள் ஆய்வு, தொழில் முறை, தொழிற்சங்கத் துறை, நாடகத்துறை, நூல் கலைகள், பழமை பத்திகள், பதிப்பகத் துறை, பத்திரிகைத் துறை, புலவியல், பொறியியல் துறை, பொருளாதாரம், மருத்துவம், மகளிர் தொண்டு, மும்சாயின் வளர்ச்சி, வங்கித் துறை, விடுதலை இயக்கம், விளையாட்டுகள், விவசாயம் முதலிய எல்லாத் துறைகளிலும் பெரும் சேவை புரிந்துள்ள தமிழ்நாட்டு பிராமணர்களின் வாழ்க்கைப் பணிகளும், சாதனைகளும் அடங்கியது இந்த மாபெரும் நூல்.

♦ உலகப் புகழ் பெற்ற நாயம்பியல் மருத்துவ மேதை டாக்டர். திரு. பிராமமூர்த்தி (தலைவர்) முதுபெரும் பத்திரிகையாளர் - கலையாமணி - கபிலவாணன் - திரு.கே.சி. லட்சுமி நாராயணன் (இணைத்தலைவர் & பிரதம ஆசிரியர்) தமிழ்நாடு பிராமணச் சங்கத் தலைவர், தாயம்பரால் பவுண்டேஷன் தலைவர் திரு. என். நாராயணன், (செயலாளர்) உள்ளிட்ட பெருமக்கள் அடங்கிய குழு. இந்த 80 இணையற்ற நூலை தயாரித்துள்ளது.

நான்கு தொகுதிகளாக வெளி வருகிறது ஒவ்வொரு தொகுதியும் 650-க்கு மேற்பட்ட பக்கங்கள் கொண்டது. மொத்தம் 2600 பக்கங்களுக்கு அதிகமானது (தொடர்ச்சி எஃப்.பெக்ட் பைண்டிங் கொண்ட உயர்தரமான அச்சில்)

ஒரு தொகுதியின் விலை ரூ.300/-, நான்கு தொகுதிகளுக்கும் முன் பதிவு விலை ரூ.1000/- மட்டுமே உடனடியாக ரூ.1000/- மணிபாடர் அல்லது சென்னையில் மாற்றக்கூடிய D.D மூலம் (TAMBRAS HERITAGE PROJECT) என்ற பெயருக்கு கீழ்க்கண்ட மூகவரிக்கு அனுப்பிப் பதிவு செய்து கொள்ளக் கோருகிறோம். வெளிநாடுகளில் வாழ்கின்றவர்கள் 50 US டாலர் அனுப்ப வேண்டும்.

திரு. கே.சி. லட்சுமி நாராயணன் (இணைத்தலைவர் & பிரதம ஆசிரியர்)

தாயம்பரால் ஹெரிடேஜ் புராஜெக்ட்,

நெ.1078, 19வது மெயின் ரோடு, அண்ணா நகர் மேற்கு,

சென்னை-600040, இந்தியா, டெலிபோன் : 044 6267904

E-mail : brahminheritageproject@hotmail.com

ஒவ்வொரு தமிழரும் படித்துப் பார்க்கத்து வைக்க வேண்டிய பொக்கிஷம் இந்தப் சிறிய நூல்



புராண இலக்கண உண்மைகளும் கதை போல் தூய் முழுவதும் பரவவிட்டுள்ளார். ஆசிரியர் ஆதினா கருமாரன்.

பக். 232 வினைய ரூ. 60.00

(அன்பு இயல்பும், கே.கே.பி. காமப்பனகல் 37/ 88 வெளியிடப்படும் சாலை, இலாபப்பேட்டை, சென்னை - 600 054)

## மகளிர் மருத்துவம்

பொதுவாக பெண்களுக்கு வரும் நோய்களைப் பற்றிய தகவல்கள். அவற்றிற்கான நேரடியோபதி மருத்துவத் தீர்வும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர், ஜோ. ஜாய்ஸ் திலகம்.

பக். 176 வினைய ரூ. 90.00

(இலங்கை பதிப்பகம், தெ. & ஜோடி. துரைராஜ் தகர், எம்.எம்.டி.ஏ. வாட்டர் கேட்க நோடு, அமைத்தகரை, சென்னை - 600 039)

## சிறுவர்களுக்கு விக்ரிமாராதித்தன் கதைகள்

விக்ரிமுறையில் போரடித்துக் கொண்டிருக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற புத்தகம் பெரிய எழுத்தில் சிறு ஒவியரின் அழகிய படங்களில் கதைகளைப் படிக்கும் ஆவனவத் தூண்டுவிடுது. ஆசிரியர் எ. சோதி.

பக். 128, வினைய ரூ. 35.00

(ஸ்ரீமொழிப் பதிப்பகம், 41, கண்ண வீதி, வசந்த தகர், புதுச்சேரி - 605 003)

## கதவு திறந்தது

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கதைகளின் எமயக் கருத்துக்கள் மத்தியதர குடும்ப வாழ்க்கையில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் துன்பங்களைச் சுற்றி படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு கதை முடிவிலும், நம் மனக்கதவைத் திறக்கச் செய்கிறார் ஆசிரியர் ஆர்மதிசேகரன்.

பக். 90 வினைய ரூ. 55.00

(ஸ்ரீ, ராஜா அண்ணாமலை நோடு சாக் பாபா சாலஸி, கோவை - 641 019)

## இணையத்தளங்களில் எச்சிஎம்எல் (HTML)

வெப் பக்கங்களை உருவாக்கப் பயன்படும் இந்த புரோகிராமிகளை கையாளும் முறைகள் தெளிவாகத் தமிழில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் அனைவரும் எளிதில் புரிந்து கற்றுக் கொள்ளலாம். ஆசிரியர் கே. சுந்தரராஜன்.

பக். 234, வினைய ரூ. 35.00

(பெரிணம் பதிப்பகம், 36, அனுவமுதல்,

மலது தெரு, ஆயிரம் வீடக்கு, சென்னை - 600 099)

## கேஸ்ட் வெளியீடு :

குப்பா ஆடியோ (சென்னை) பிரைவேட் சுப்பெலி வேதவிற்பனர்களால் பாடப் பெற்ற சமஸ்கிருத ஸ்லோகங்கள் அடங்கிய நூற்று கேஸ்ட்களை வெளியிட்டுள்ளது.

## 1. Sri Lalita Upasana - Sacred Sanskrit Recital

இதில் ஹயக்ரிஸ் காயத்ரி மந்திரம், லக்ஷ்மி ஹயக்ரிஸ் வாஹஸ்ரதாமம், தண்டகம், பஞ்ச ரத்தினம் ஆகிய ஸ்லோகங்கள் பேராசிரியர் ஆர். இயாகராஜன் மற்றும் குழுவினரால் அருமையாக ராகதிருடன் பாடப்பட்டிருக்கிறது.

வினைய ரூ. 50.00

## 2. Vedic Mantras - to attain Wealth and Happiness

வாழ்வில் வளங்களை அளித்த திரும்ப ஸ்லோகங்கள் அடங்கிய தொகுப்பு.

ஸ்ரீ சூக்தம், பாக்யசூக்தம், கணகதார ஸ்தோத்திரம் என்று மொத்தம் ஒன்பது ஸ்லோகங்கள் உள்ளன.

வினைய ரூ. 50.00

## 3. Vedic Mantras for Meditation and Mental Peace

மனதிற்கு அமைதியை தருவதை மாற்றும் இயானம் செய்வத் தூண்டும் ஸ்லோகங்கள். காயத்ரி மந்திரம், பஞ்ச சாந்தி கோசாந்தி பஹா சக்தி பகவத் கிதா மற்றும் ஆசிரவாதா ஸ்லோகங்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. வினைய ரூ. 50.00

மேற்கூறிய இரண்டு கேஸ்ட்டுகளிலும் உள்னிகெய்க்குண்ட, இயாகராஜன், பதுக் கோட்டை யதாலிங்க ஸாஸ்திரிகள், பரக் ராமன் கணபாடிகள் அடங்கிய குழு பாடல் களைப் பாடியுள்ளது.

குப்பா ஆடியோவின் இந்த நூற்று கேஸ்ட்டுகளும் மிதமான பிரைண்டி இனையில், திருத்தமான வார்த்தை உச்சரிப்பில், இதமாக ஒலிக்கும் குரல்களில் கேட்ட மனதிற்கு இனிமையாக உள்ளது.

(குப்பா டேப் ஆஃப் டிஸ்க்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 713, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 008)

புதிய நூற்றாண்டில் எவ்வளவு மாறுதல்கள் வந்து விட்டன. உலகில் மாறுதல் ஒன்றுதான் மாறாத ஒன்று என்பார்கள். இது தவிர்க்க முடியாதது என்று உணரும் போது பல விதமான சமரசங்களுக்கு உட்பட்டு வாழப் பழகியாக வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறோம்.

இந்தப் புதிய வாழ்க்கை முறையில் தாம் பெற்றது திணற, கம்பியுட்டரும் இன் டர்னெட்டும் மரபியல் மகத்துவ அறிவும் நம் கற்பனைகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட செல்வங்கள் என்பதில் இரு கருத்து இருக்க முடியாது. அதே நேரம் இந்த நாட்களில் தம்மையும் அதியாமல் இழந்த லையும் பலப்பல அவற்றில் முக்கியமான ஒன்று நேரம்.

இன்றைய தேதியில் தாய்க்குப் பிள்ளை பிடம் பேசிக் கொண்டிருக்க நேரமில்லை; பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரிடம் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள நேரமில்லை; உடல் பிறப்புகளெல்லாம் ஹலோ அனவு எல்லைக்குள் போய் விட்டார்கள்; உறவினர்கள் விஷயமோ இன்னும் மேசம். எல்லோர் வீட்டு விசேஷங்களுக்கும் போக முடிவதில்லை. பல அழைப்புகளுக்கு உரிய மரியாதை



# இப்போதான் வழி தெரினாகதா?

கொடுக்க முடியவில்லை இவ்வளவு ஏன், நம்மிடம் யாராவது பேசிக் கொண்டிருக்கும் போது கூட முழு கவனத்துடன் ஈடுபட விரும்பின்றவரே தொலைபேசிகளும் செல்ஃபீட் பேசிகளும்?

எனக்குத் தெரிந்த டாக்டர் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட நிலை இன்னும் மேசமானது. கூட்டம் இல்லாத ஒருநாள் அவருடைய கிளினிக்குக்குப் போய் ருந்தேன். அங்கே ஒரு நம்பதியினர் அவருடன் ஆலோசமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்

தார்கள். அவர்களை எனக்கும் ஓரளவு தெரியும் என்பதால் நானும் அந்த விவாதத்தைப் பார்க்க அனுமதிக்கப்பட்டேன்.

“உங்க தம்பருக்குச் சொல் ழங்க. கொஞ்சமா வது அடுத்தவங்க உரைவுகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்தா என்ன? அள்ளிக்கு இவர் எங்க வீட்



ஒரு வகுவார்து வீட்டுவ எல்லாம் செஞ்சு வச்சிட்டுக் காத்திருந்தோம். ஆனா இவர் வரலை."

"ஒரு நிமிஷம் குறுக்கிடுவதற்கு மன்னியுங்கள், நான் அன்னிக்கு உங்க வீட்டுக்குக் கூட்டாயம் வருவேன்து சொல்லியிருந்தேனா?"

"நாங்க அழைச்சிருந்தோமா இல்லையா? எவ்வளவு தூரம் பிடிவாதமா ஒரு தடவைக்குப் பல தடவை அழைச்சிருந்தோம்."

"சூயோ என் நினைவமைய தீங்க புரிஞ்சுக்கவே மாட்டேங்கறீங்கனா. எனக்கு ஆபிரகத்தெட்டு கமிட்மெண்டஸ் இருக்கு அவசரக் கேஸ்கள் எந்த நேரமும் வரலாம். அன்னிக்கும் அதேதான் ஆச்சு. அது தெரிஞ்சதான் உங்கிட்ட நான் கமிட்டா எதுவும் சொல்லலை."

"எவ்ளோ அவட்டியமா பேசறார் பாருங்க. எங்க வீட்டுவ எல்லோரும் என்.கி. சாப்பிடுறவங்க. டாக்டர் கார் என்.கி. சாப்பிட்ட மாட்டார்ங்கற ஒரே காரணத்துக்காக சைவ டிட்டங்கனாகவே சமைத்து வைத்திருந்து எல்லாம் வீணாச்சு."

"பேச்சு இதே ரீதியில் தான் தொடர்ந்தது எனக்கே அதுப்புரக இருந்தது. ஒருவழியாக அவர்கள் விடைபெற்றுப் போன பிறகு அவர் பெருமூச்சு விட்டபடி சொல்லது இது தான்: "சே! வந்துள்ள இவர்களுடன் புறக்கணம் வைத்தோம்து இருக்கு."

எதிராளி மீது அன்பு பொழிவதாக நினைத்துக் கொண்டு இப்படித்தான் சிலர் தர்மசங்கடப்படுகிற விடுகிறார்கள். நல்ல உறவு, நல்ல நட்பு என்பதற்கு அனாதையனம் அவர்களுடைய அன்னவையோ பேச்சோ நம் கண்களை இறக்கி இலகுவாக்க வேண்டும். அன்பு பாசம் எங்கிற பெயரில் அவர்களைக் குற்ற உணர்வில் தவிக்க விடுவதென்பது இன்றைய நாளில் ஓர் ஆபேரக்கியமா எனச் செயல்பாடு இல்லை.

அன்பு எங்கிற அக் உந்துதலுக்கும் நேரம் எங்கிற புறக் காரணிக்கும் இடையே நடக்கின்ற இடைவீடாத போராட்டம் நம்மை

எந்த அளவுக்கு மனச்சோர்வு அடைய வைக்கிறது?

"தீ முன்பு மாதிரி இல்லை, மொம்ப மாதிரி போலிட்ட"

"ஏனோதானோன்று பேசற உன் கவனமெல்லாம் எங்கேயோ இருக்கு"

"வாறதே கிடையாது: அப்படியே வந்தாலும் அரை மணி நேரத்தில் ஓடிடறது: இதுக்கு ஏன் வரணும்?"

என்பன போன்ற வசனங்களை நம்முடைய நெருங்கிய நண்பர் வட்டத்திலிருந்தும் உறவினர் சுற்றத்திலிருந்தும் கேட்க நேராத வர்களே எவரும் இந்த நாளில் சூய்மை. நேரத்திற்கும் பாசத்திற்கும் சம்பந்தம் கிடையாது என்பதை நேரத்துடன் போராடிக்கொண்டிருப்பவர்களால் மட்டுமே உணர



முடியும்.

உங்களுடைய அன்பின் வரவேற்புக் கதவுகளை எப்போதும் விரிவாகிறிடுங்கள். தீங்கள் அழைக்கும் போதும் தீங்கள் எதிர்பார்க்கும் போதும் வந்து உங்களுடன் நேரத்தைப் பிழிந்து கொள்ள முடியாதவர்களைப் பற்றித் தவறாக நினைக்காதீர்கள்.

அதைவிட முக்கியம், அவர்கள் நம் கருத்து சொல்கிறப்பட்ட ஒரு நேரத்தில் உங்களைச் சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கி ஓடி வரும் போது அவர்களுடைய அன்பைப் பெறக்கொய்ம் எங்கிற பெயரில் அவட்டியப் செய்வது போல் அவர்களை அவமதிக்காதீர்கள்.

"ஏ அப்பா இப்போதான் நேரம் கிடைச்சதா எங்களைப் பார்க்க?"

"ஒது இன்னிக்கு வழி எதுவும் மாறி

புரீஸம்மெயம்

# HIMSAGAR TOURS & TRAVELS (P) LTD

(A Specialised South Indian Group Tour Operator)

T-311, Naraina Vihar, New Delhi - 110 028 Ph. - 5782540 (24 Hrs.) Telefax : 5793217. Mobile : 0-9868101431

E-mail : himsagar@vsnl.net / himsagar@yahoo.com / haraeshiyar2000@yahoo.com

Chennai Phone : 431 3257, 98400 11164 (Harisharan)

## சைவ உணவு, தங்குமிடம் உட்பட சுற்றுலா தலங்கள்

புரீ அமர்நாத், தும்பு, புரீ நகர், பறதல்கார், கைவஞ்சாவ தேவி, அமிர்தசுரஸ் போன்ற இடங்களுக்கு டெல்லியிலிருந்து 03.08.02 / சென்னையிலிருந்து 01.08.02 தேதியில் புறப்படும்.

சிம்லா, மணாலி, ரோதாம்பாஸ், மணிகரன், அமிர்தசுரஸ், வாஜாபாட்டர், சண்டிகர், குருஷேத்தரா, ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர், புது டெல்லி ஆகிய இடங்களுக்கு ஜூன் மற்றும் செப்டம்பர் 2002ல் புறப்படும்.

பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஹரித்வார், ரிஷிகேஷ், டெல்லி ஆகிய இடங்களுக்கு டெல்லியிலிருந்து 07.09.02 & 14.09.02 / சென்னையிலிருந்து 05.09.02 & 12.09.02 ஆகிய தேதிகளில் எங்கனது ரீர் புறப்படும்.

மேலும் அலகாபாத், காசி, தேபால், ஆகிய இடங்களுக்கு அக்டோபர் 2002 சுற்றுலா புறப்படும்.

அத்தமான் ஸ்பெஷல் சுற்றுலாவும் உண்டு.

10 நபர் அல்லது அதற்கு மேலும் கொண்ட ஒரு குழுவுக்கு சிறப்புக் கட்டண சலுகை உண்டு. கட்டணம் மற்றும் விபரங்களுக்கு எங்களை நேரடியாகத் தொடர்புக் கொள்ளவும்.

மேலும், தாங்கள் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களுக்குக் கல்வி சுற்றுலாவும் சிறந்த முறையில் குறைந்த செலவில் ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

*Rates for a group of full bus can be negotiated. We also have tourist taxis.*

P.S. :- We don't have any agents. Contact us only in Chennai or Delhi Office.

## ஹிமஸாகர் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

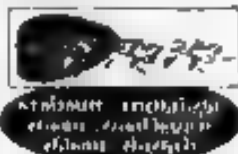
உடல் பருமனை குறைக்க ஓர் எளிய சித்த பாருந்து

### பயன்கள்

- \* 10 ம் பருமன் குறையும், 10 கில் உண் அந்த வயிதகளை வெளிவெற்றல், எதும் தன் எதிர்ப்பும் \* பல், துடி, கைவல் வெளிவெற்றல், மயக்கிடுகளைப் போக்கும் \* இம்மருத்திக்கு உணவு உட்குப்பை புறம் கிடைக்காது, எதிர்ப்பும் கிடைக்காது \* இம்மருத்து உபயோகிக்கும் செலுது மோர் அதிமம் வேர்த்துக் கொம்பு தன்மது
- \* துடித் தன்மது பல்மம் கொடுக்கும் கைவல்திம் இம்மருத்தினை தனிப்பது தன்ம, \* இம்மருத்து முந்திமம் சித்திமம் முறைமம் முறைமகளைத் தவிரிக்கப்பட்டு சித்த பருந்து
- \* பக்க விளைவுகள் எது கிடையாது. \* இம்மருத்து இரண்டாய்க் புறம் வேர்க்கிடையாது.

### உபயோகிக்கும் முறை

உணவுக்கு முன் காலை மாலை ஒரு தேய்குப் ரீதம் வெத்திரிம் சாக்கிடவும். ஒரு மாதத்திற்குள் எதிர்ப்புத் தன்மம் கிடைக்கவிடுகளை நனில் வேளைக்கு இரண்டு தேய்குப் ரீதம் சாக்கிடவும்.



Manufactured by : G.D. PHARMA, ERODE-9.

Marketed by :

**கொங்கு ஏஜென்சீஸ்**

ஈரோடு. ஃ 0424 - 256674

Cell 098427-43535, 098427-23535

செய்தகளை தீர்மானிக்கும், நவீனமயமாக்கும் ஏஜென்ஸிமம் வாங்குதல் கருதினது.



வந்திட்டிருக்கா?"

"தாங்க எல்லாம் கூப்பிட்டா வருவீங்களை?"

என்பது போன்ற வரவேற்புரைகளை வாசலிலேயே வைத்து வாகிப்பதைத் தவிரும் கள். அவர்கள் உங்களுடன் கழிக்க எண்ணிய நேரத்தின் பெரும்பகுதி தன்னினைவின் க்கம் தருவதிலேயே செலவாகும்படியான சூழ்நிலையை உருவாக்காதீர்கள். இவை எல்லாம் உங்களுடமிருந்து அவர்களை வெகுதூரத்திற்குப் பிரித்து விடும். நீங்கள் மட்டும் தனியே அமர்ந்து உங்கள் அன்பை ஒருவருமே புரித்து கொள்ள மாட்டேனென்றிருக்கிறார்கள் என்று புலம்பிக் கொண்டிருக்கும் நிலை உருவாகி விடும்.

BY ALL MEANS THEY TRY TO HOLD ME  
SECURE  
WHO LOVE ME IN THIS WORLD.  
BUT IT IS OTHERWISE WITH THY LOVE  
WHICH IS  
GREATER THAN THEIRS,  
AND THOU KEEPEST ME FREE.  
LEST I FORGET THEM THEY NEVER  
VENTURE TO

LEAVE ME ALONE.

என்றார் ரவீந்திரநாத் தாகூர் கீதாஞ்சலி யில். (நான் அவர்களை மறந்து விடுவேனோ என்கிற பயத்தில் என்னைத் தங்களுக்கும் துக்கிப்படுத்திக் கொள்ள முயன்றவர்களின் அன்பை விட என்னைச் சுதந்திரமாக விட்ட உன் அன்பு எவ்வளவு மேலானது" என்பது அதன் பொருள்)

நிறுமான அன்புக்கு அதுதான் இவ்வுக் கணம். LOVE POSSESSES NOT; NOR IT BE POSSESSED என்று கவி சூப்பிரான் சொன்னதும் அந்த அர்த்தத்தில்தான்.

அதிகமாக இதுக்கி அனைத்தாய் சூழ்ந்துகணம் செல்லப் பிராணிகளுமே கூட விரும்புவது இல்லை; விடுபட்டுக் கொண்டு ஒடி விடுகின்றன.

அடுத்தவர்களின் நிலைமையைப் புரிந்துக் கொள்வதும், அதற்கேற்ப சில ஏமாற் றங்களைச் சகித்துக் கொள்வதும் கூட அன் பின் முக்கியப் பரிமாணங்கள். இந்த நூற் றாண்டு வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான பரிமாணங்கள்.

— பெ. நாயகி



— ஆர். பத்மாவதி

**தொடர்ந்து படித்தால்**  
தலைவலி, கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை என்றால் உடனடி உரக்கண்ணாடியை அணித்து கொண்டு விடுகிறோம். ஆதலும் இவ்வறபுக் குறந்தைகள் கேட்கவே வேண்டாம். உயியும், கம்பியூட்டரும் திறை புள்ளியும் கட்டிக் கொள்கின்றன.

ஆனால் இவற்றின் ஞ்சுக் கண்ணாடி அணிவது ஒரு நிரந்தரத் தீர்வாக அமையவில்லை. ஆண்டிற்காண்டு பார்வைக் குறைவில் அளவு கூடிக் கொண்டே செல்கிறது. புதிதாகச் சில குறைபாடுகளும் ஏற்படத்தான் செய்கிறது.

ஆனால், மனிதன் தன் மனத்தை அதிகமாக வருத்திக் கொள்வதே, அவனது எல்லா வகை பார்வைக் குறைபாடுகளையும் காரணம். இக் கருத்தின் அடிப்படையில் பார்வைக் குறைபாடுகளை ஒரு சில பயிற்சிகளின் மூலமே முழுவதுமாக நீக்கிக் கொள்ளலாம். இதற்கான பயிற்சிகளை அனிக் அமைதி தவழும் பாண்டிச்சேரி மாநிலத்தில் ஒரு பள்ளியே இயங்குகிறது. இச்செய்தி இம் மாநில மக்கள் பல பேருக்குக் கூட அசிசயமாக ஆச்சரியமாக இருக்கலாம்.

ஸ்ரீ அண்ணாவின் அருளால் அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் மேற்பார்வையில் நடத்தப்படும் இப் பள்ளியில் சரியாகக் கண்களை உபயோகித்துப் படிக்கும் முறையைவும், மனத்திற்கு ஒய்வு அளிக்கும் முறையையும் கற்றுத் தந்து அதன் மூலம் பார்வைக் குறைபாடுகள் நீக்கப்படுகிறது.

'மன அமைதி வளர வளர கண்ணொளி வளரும்' (The more the mind is quiet, the more the light is good) என்பது அண்ணாவின் மகா வாக்கியம்.

பார்வைக் குறைவுகள் ஏற்படும் தலைவலி, கிட்டப் பார்வை, தூரப் பார்வை, மாறு



# கண்ணால் ஒரு பள்ளி

கள், திண்டாக்கம் (தன்மதிக்கவாயாக விழிகள் நகருவது) போன்ற குறைபாடுகளுக்கு இங்கு தரப்படும் பயிற்சிகள் நல்லவிதமான பலன்களைத் தருகிறது. கண் கோளம் இறுகிப் போகும் களுக்கு கோமா குறைபாடு கூட ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும்பொழுது, இப் பயிற்சிகளின் மூலமே தீவாரணம் பெற முடியும்.

விழித்திரையில் ஓட்டை இருந்தாலோ, விழித்திரை விலகல் குறைபாடு இருந்தாலோ இங்கு பயிற்சி தரப்படுவதில்லை. அத்தகைய நிலையில் வருபவர்களை மட்டும் தடுத்த கண் மருத்துவனரப் பார்ச்சி சொல்லி ஆலோசனை தந்து அறுப்பி விடுகிறார்கள்.

புதிதாக வருபவர்கள் கண்களை முழுமையாக ஒருமுறை பரிசோதனை செய்கின்றனர். அவர்களது குறைபாட்டின் தன்மைக்கு ஏற்ப அவர்களுக்குப் பயிற்சி தரப்படுகிறது.

குரீய ஒளிப் பயிற்சி, உள்ளங்கைப் பயிற்சி, சிறிய எழுத்துக்களை மெழுகுவார்த்தி ஒளியில் படித்தல் மற்றும் நல்ல ஒளியில் படித்தல், ஊஞ்சல் பயிற்சி, பந்து விளையாட்டுப் பயிற்சி, கண் குளியல், திராவிட படித்தல், கண் குளிர்ப்பித்தல் போன்ற பல்வேறு பயிற்சிகள் உண்டு.

இவற்றில் நமக்குப் பரிந்துரை செய்பவற்றை பயிற்சியாளரின் மேற்பார்வையில் தினமும் காலை, மாலை இருவேளையும் செய்ய வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டியிருக்கும் இவ்வாறு ஒரு வார காலத்திற்குத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். அந்த வாரம் முழுவதும் தொனையக் கூடாது. சிலிம பாற்ப்பு போன்றவை கட்டாயமாக நடைக்கப்பட வேண்டும். கண்ணாடி அணிவதும் (ஏற்கெனவே அப் பழக்கம் இருந்தால்) கூடாது.

ஒரு வார பயிற்சிக்குப்



பின் மறுபடியும் கண்களை பரிசோதனை செய்து பலனின் அளவைக் கணிக்கின்றனர். எதிர்பார்த்த அளவிற்குப் பின் இருந்தால் பரிநிலை விட்டேயே அவர்கள் தொடர்ந்து செயல்படுவதற்கான பொருட்களைத் தயார் செய்யக் கூடாது, கண் கட்டை, கண் கட்டி, மடிக்கும் பெரிய எழுத்து அட்டை, சிறிய எழுத்து அட்டை போன்றவை தந்து அனுப்பி வைக்கின்றனர்.

பலனைத் தெளிவாக அறிய முடியாவிடில் மறுபடியும் ஒரு வாரம் பரிநிலைத் தொடர்ச் சொல்கின்றனர். உணர்வு மகனளுக்கு இவ்விரயம் ஏதுமில்லை. ஆனால், வெளியூரிலிருந்து வந்திருப்பவர்கள் மேலும் ஒரு வாரம் தங்க வேண்டியிருப்பதைச் சிரமமெனக் கூறினால், தேவைமான அறியுதரவுடன் விட்டேயே செய்வதற்கான ஆயோசனைகளைக் கூறி அனுப்பி வைக்கின்றனர்.

எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை என்று தெரிந்தால், அவர்களை கண் மருத்துவரிடம் ஆயோசனை பெறச் சொல்லி அறிவுறுத்துகின்றனர்.

இங்கு பரிநிதி பெறுபவர்களில் 90% பேருக்குப் பார்வைத் திறன் கூடுகிறது என்பது உண்மை. விருப்பப்படுபவர்கள் தங்கள் பார்வைத்திறன் முழுமை அடையும் வரை இங்கு வந்தே பரிநிலைத் தொடரவும் அனுமதி அளிக்கின்றனர். உணர்வு மகன்களுக்கு மட்டுமே இது காத்தியமானது.

அரவீந்தர் ஆசிரமத்தில் ஆதரவில் தடை பெறும் இப் பரிநிதிப் பள்ளியில் கட்டணம் ஏதும் வசூலிக்கப்படுவது இல்லை. முழுக்க முழுக்க இவ்வரச சேவைத் திட்டமாகவே இதனை செயல்படுத்துகின்றனர். பரிநிலை முடிவில் தரப்படும் பொருட்களுக்குக் கூட சலுகை கட்டணமும் வசூலிக்கப்படுவதில்லை. ஐயராபல் தீர்த்து விட்டால் மறுபடியும் வந்து இலவசமானவை பெற்றுச் செல்லலாம். நாமனியை விரும்பினால், அங்கு வைத்திருக்கும் உண்டியலில் காணிக்கையாக பணத்தைச் செலுத்தலாம்.

வெளியூரிலிருந்து பரிநிதிக்கு வருபவர்கள் ஆசிரம செஸ்ட் ஹவுசில் தங்கிக் கொள்ள அனுமதி தருகின்றனர். அதற்குத் தனியாக நானொன்றிற்கு ஐம்பது ரூபாய் ஒதுக்க வரை ஸ்தலிணைப் பொறுத்துச் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். ஆசிரம இடங்களில் தங்குபவர்களுக்கு மட்டும், விருப்பப்பட்டால் ஆசிரம உணவு விடுதியிலேயே உணவு வசதியும் ஏற்பாடு செய்து தருகின்றனர். இதற்கு நிகரம் இப்பது

தூய்மைச் செவ்வாறும்.

தங்கும் விடுதி, உணவு விடுதி, பரிநிதிப் பள்ளி மூன்றும் சுமார் 3 ச.மீ. பரப்பிற்குள்ளேயே அமைந்திருக்கும். (கோவை விடுமுறையில் ஆசிரம செஸ்ட் ஹவுசில் தங்க இடம் கிடைப்பது சித்தி சிரமம்.)

தொகைபெரி அலுவலர் கடிதம் மூலம் முன்கூட்டியே தொடர்பு கொண்டு ஸ்டூடென்ட் பற்றி அறிந்து முன்பதிவு செய்து கொண்டும் பரிநிதிக்கு வரலாம்.

இங்கு பரிநிதி பெற விரும்புபவர்கள் தங்கள் ஊர் கண் மருத்துவரிடம் கண்ணை பரிசோதனை செய்து கொண்டு, அவர் தரும் பிரிவினரிடமிருந்து வருவது தக்கது.

முதன் முதலாக வருபவர்கள் காலை வேளைகளில் 9 மணிக்குள்ளும், மாலை வேளைகளில் 3.35க்குள்ளும் வருவது சிறந்தது. ஏனெனில், அப்போதுதான் இங்கு மேற்கொள்ளப்படும் கண் பரிசோதனைக்குப் பிறகு, பரிந்துரை செயல்படும் பரிநிதிகள் அமைக்கப்படும். அந்த வேளையில் முழுமை வாகச் செய்து முடிக்க முடியும்.

தங்குமிடமுறை வார விடுமுறை தவிர, வகுடத்தில் அமைந்து தாட்களிலும் பள்ளி இயங்கும் வெளியூர் அன்பர்கள் அறங்காவலமானதற்கும் சிரமத்தைத் தவிர்த்து செயலாய்க் கிழமை வந்தால் தூய்மை வரை இடமென இல்லாமல் பரிநிதி முடிதடிக்க கொண்டு விடு திருப்பலாம்.

தேர்வு விடுமுறை தாட்களில் இங்கு வரும் சிறுவர் சிறுமியரைப் பாரக்கும் போது மனம் படுமபாடு சொல்ல முடியவில்லை. எந்த அளவிற்கு உலர், கம்பியூட்டர் போன்ற நகைசுவைத் தொடர்பு சாதனங்கள் நம் கண்களைப் பாதிக்கின்றன என்பதை அப்போது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பரிநிதி முடிந்து நாம் வெளியேறும் போது ஸ்ரீ அண்ணா தங்குத் தெரிவிக்கும் செய்தி "கைடிலாக நம்பிக்கைதான் குணப்படுத்தும்" (Faith is the key, the cure) என்பதுதான்.

அந்தணலின் ஆதாயக் ஒளிபுடன், கண் கொளியும் பெற உங்களை ஆக்புடன் அழைக்கும் இப் பள்ளியின் முகவரி :

கண்ணின் சரிவான பார்வைப் பள்ளிக் கூடம் (THE PERFECT EYE SCHOOL) ஸ்ரீ அரவீந்தர் ஆசிரமம், 3, செவிக்கட்டிலில் விதி பள்ளத்தோர் - 603 002, தொலைபேசி எண் : 337136.

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

காய்ந்த துளியை மஞ்சள் டப்பலில் போட்டு வைத்தால் பூச்சி வராது.

- ஜி.ஆர். வீணாசாமி.



இப்போதெல்லாம் இளம்பயிதினர் மேல்தான் . மக்களின் பார்வை கர்மையாகப் படிக்கிறது மற்றவர்களால் இளைஞர்கள் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளப்படும், தவறாக நடத்தப்படும் வருவதைக் கவனிக்கொள்ளலாம்.

அதன் விளைவு இவ்வைய இவளைஞர் மனக்கசப்புள்ளவர்களாகவும், எரிச்சல்படுகிறவர்களாகவும், வெறுப்பேறியவர்களாகவும் மாற்றம் காண்கின்றனர். சிடுசிடுப்புள்ளவர்களாகவும், எவையும் எதிர்த்துக்கொண்டவர்களாகவும், அமைதியற்றவர்களாகவும், ஸ்தாபனங்கள் பேசுகிறவர்களாகவும், எதிர்த்துப் பேசுகிறவர்களாகவும் முறட்டுறதனமாக நடந்து கொள்ளவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

அபிதக் குடும்பங்களில் தாயின் சித்தனையும், தகப்பனின் சித்தனையும் வேறுபட்டிருக்க, அவரவர் வழிகளில் பிள்ளைகளை நடத்த முயலும் போதும், பிள்ளைகளின் எதிர்கால வாழ்வு பாதிக்கப்பட்டு விடுகிறது. தாயும் தகப்பனும்

சேர்ந்து, எப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றெடுத்தார்களோ, அப்படியே இதுவரும் சேர்ந்துதான் பிள்ளையை வளரக்க வேண்டும் பெற்றோரின் கருத்து வேறுபாட்டால், சீரழிந்த

## குழந்தைகளிடம் சொல்லும் பொய்!

குடும்பங்களே அதிகம். ஒரு குழந்தை வில் சிறப்புள்ள எதிர்காலம் அவ்வு ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம், ஒரு தனிப்பட்ட பெற்றோரிடமே இருக்கிறது என்பது உண்மை.

நாம் செய்ய வேண்டிய யதெல்லாம் நமது பிள்ளைகளின் மீது மரியாதையையும் நம்பிக்கையையும் வைக்க வேண்டும். அவர்களைச் சிறுபிள்ளைகளாகவோ நடத்திக் கொள்ள முராமல், வளர்ந்தவர்க்காக நடத்த வேண்டும் அவர்களது உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களின் தவறுகளை இரக்க உணர்வுடன் அழகுற வேண்டும்.

1. உலகின் பிள்ளைகளின் வார்த்தைகளுக்குச் செவி கொடுங்கள். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் மீது கவனம் செலுத்தாத அளவு அலைச்சலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது உலகம் முழுவதும் எழும் குற்றச் சாட்டு ஆகும். பிள்ளைகளிடம் வீண் விவாதம் செய்ய வேண்டாம் ஒன்றுசேர்ந்து பஸ் விஷயங்களை அவசி





ஆராயுங்கள். இவ்விதமாக நீங்கள் அவர்களுக்கு மரியாதை காட்டுகிறீர்கள். அவர்கள் விரும்புவதும் மதிப்பு மரியாதை மற்றும் அங்கீகாரம் ஆகியனையே.

2. அவர்கள் தவறு செய்யும் பொழுது அவர்களுக்கு மனக்கசப்பை உண்டாக்க வேண்டாம். அதற்கு மாறாக அவர்களுக்கு இன்னொரு வாய்ப்பு அளிப்பதன் மூலம் அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளைகள் உங்களைப் போல் தீண்டாதுபவ அறிவைக் குவித்து வைத்திருக்க வாய்ப்பில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

3. அவர்கள் தாமதமே முடிவுகளை எடுக்க உதவி செய்யுங்கள். உங்கள் மெற்பார்வை இல்லாத நிலையிலும் அவர்கள் எதைதும் எதிர்கொண்ட உதவி செய்யுங்கள். இது அவர்களுக்கு சுதந்திர உணர்வு பற்றிய ஐயத்தை நீக்கப் பாடிப்படியாகத் துணை புரியும்.

4. அவர்களை நேருக்கு நேர் பார்க்க முயலுங்கள். நீங்களும் ஒரு காலத்தில் அவர்களைப் போல் விடவைகளாக இருந்தவர்களே என்பதை நினைவில் வைத்து அவர்களுக்கு நற்பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொடுங்கள். சிறப்பாக உடை உடுத்தவும், தாய்மையாக இருக்கவும் கற்பியுங்கள்.

5. அவர்களை அதிகாரம் செய்ய வேண்டாம். ஒரு வேலையைச் செய்வ வேண்டுமென்றால் அவர்களைக் கண்ணியமான முறையில் கேளுங்கள்.

6. தனிமையாக இருக்கும் போதோ, மற்றவர்கள் எதிரிலோ அவர்களைப் பார்த்துக் கத்த வேண்டாம்.

7. அடிக்காதீர்கள். அது ஒரு பொதுவான உதவாது. அது அவர்களைக் கசப்பனடையச் செய்யும். அளமதியற்றவர்களாக ஆக்கும்.

8. மற்றவர்கள் முன், குறிப்பாக நண்பர்

கள் முன் அவர்களைக் குத்திக் காட்டலோ, தாழ்த்திப் பேசலோ வேண்டாம்.

9. அவர்களிடம் பொய் சொல்லாதீர்கள். அவர்கள் அதைக் கண்டுக்கொள்ளும் பொது அவர்கள் உங்கள் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையை இழப்பார்கள். பிற்பாடு உங்கள் மீது மதிப்பு வைக்க மனம் வராது.

10. அவர்கள் முன்னிலையில் சண்டை போட வேண்டாம். நீங்கள் சண்டை போடுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. ஏனெனில் அது அவர்களை எரிச்சலடையச் செய்யும். உங்களைக் குறித்து வெட்கப்படவே செய்வார்கள்.

11. உங்கள் பிள்ளையை வேறொரு பிள்ளையுடனோ அல்லது அவனது சொந்த சகோதர சகோதரிகளுடனோ கூட ஒப்பிட வேண்டாம். இதனால் உங்களையும், தற்சகோதர சகோதரிகளையும் தேகிக் காட்டும்.

12. அவர்களைப் பொத்திப் பொத்திப் பாதுகாக்க முனைவாதீர்கள். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

வாழ்வின் பருவ நாடகத்தில், ஒவ்வொரு பருவத்திலும் ஒவ்வொரு முக்கியத்துவம் உண்டு. எனினும், பதின்ம பருவமே இதில் தலைவாடகி நிற்பதாகக் கருத வேண்டியுள்ளது. இளமைக் காலம் என்பதற்கு, இதயமரைவரும் ஒரு வரம்பை, வயதை நிர்ணயித்துச் சொல்லவில்லையென்றாலும், அது மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடுவதாகவே தெரிகிறது. எது எப்படி இருப்பினும் ஒவ்வொரு குடும்பச் சூழ்நிலையிலும், பிள்ளைகளின் தேவைகள் அறிந்து செயல்பட்டாலே நல்ல பிள்ளைகளை, நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.

(நன்றி : பிணாயது பயனிட்டானர் குரல்)

பஜ்ஜிக்கு மேல் மாவு தயாரிக்கும் போது அரை ஆழாக்கு கடலைமாவு, 2 ஸ்பூன் கமதா மாவு, 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவு என்ற விதத்தில் கலந்து ½ ஸ்பூன் யினகாஃப் பொடி, ½ ஸ்பூன் உப்பு சேருங்கள். உப்பலான தேறட்டல் பஜ்ஜி ரெடி! காரட், கத்தரி, செளசென, வாழைப்பழம் (கெட்டியானது) ஆப்பிள் பஜ்ஜிகள் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்! கலாட்டாதான்!

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜுகோபால்.



67 ல் நெருங்கிய கிளைகிதிகளின் வீடுகளில் சில பேர் மீன் வளர்ப்பதைக் கண்டு ஏன் நாமும் ஒன்று நம் வீட்டில் வளர்க்கலாமோ என்று ஆவலுடன் அது சம்பந்தமான தகவல் களை கேட்கிக் ஆரம் பித்தேன். பின்னர் அந்த கான உபகரணங்களை வாங்கி என் வீட்டில் அமைத்து வளர்த்து வருகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் இப்போது எங்கள் வீட்டில் முதலில் பார்க்க விரும்புவது மீன் தொட்டியைத்தான்.

முதலில் நாம் எத்தனை மீன்கள் என் முடிவு செய்து சிறிய தொட்டியை அல்லது பெரிய தொட்டியை என்ன பார்த்து வாங்க வேண்டும். இரண்டு மூன்று மீன்கள் மட்டும்தான் சிறிய கண்ணாடிக் தொட்டியே போதுமானது. என்விடமுள்ளது கமரா 7 அல்லது 8 மீன்கள் வளர்க்கப் போதுமான தொட்டி 1½ அடி நீளம் 1½ அடி அகலம் 1½ அடி உயரமான எல்லா பக்கங்களிலும் கண்ணாடியாலான மேல்புறம் நிறத்த தொட்டி. இத் தொட்டியை நாம் ஒரு மேஜையின் மேல வைக்கலாம்.

எவகித நகுந்த இடம், அதிக வெளிச்சமும் அதிக இருட்டும் இல்லாத வெளியில் படாத இடமாக இருக்க வேண்டும். நடு ஆளர அல்லது வரவேற்பாளையில் அமைக்கச் சிறந்தது. இப்போது மீன் தொட்டிகள் எவப்பதற் கொண்டு மரக் கட்டங்க ளாலான கட்டாண்ட் கிடைக்கிறது. அதுவும் மேலே கம்பு வடிவிலான காதறு இடைவெளிகளுடன் கூடிய மூடியுடன் ரெடியமேடாக கிடைக்கிறது.

அடுத்து அதில் ஊற்றும் தண்ணீர். தொட்டியின் முக்கால் பாகம் தண்ணீர் விட வேண்டும். அடிப்பகுளில் கிடைக்கும் நிலத்தடி நீர் சிறந்தது. அதற்காக குழாய்த் தண்ணீர் வெண்டாம் என் தில்லை. குளோரின்

# மீனே மீனே மீனம்மா!

அதிகம் கலக்காத தண்ணீர் அல்லது உப்புத் தண்ணீராக இல்லாத வெண்துத் தண்ணீர் தேவலாம்.

அடுத்து முன் போல தண்ணீர் அடிக்கடி நாம் மாற்ற வேண் டோ என்ற கேள்வி. முன்னர் அப்படி இருந்தது. இப்போது தலிவ விஞ்ஞான முன் னேற்றத்தால் ஒரு வருடம் முழுவதும் மாற்றாமலிருக்க வழி வகை கிளிகுக்கின்றன. முதலில் எப்படி என்ப் பார்க்போம்.

மீனுக்கு அதற்கு வேண்டிய ஆகஸிஜனைத் தண்ணீரிலிருந்தே எடுத்துக் கொள்கிறது என நமக்குத் தெரியும். இதற்காக ஒரு சிறிய ஓர் பம்ப் இருக்கிறது. அன்றை கவதறில் மாட்டி விட்டு சிறிய குழாய்கள் மூலம் நம்முடைய தொட்டிக்குள் கொண்டு வந்து சிறு சிறு குவாரங்கள் உள்ள பிளாஸ்டிக் குழாயுடன் இணைத்து விட்டால் நீர்க்குமிழிகள் வந்த வள்ளாம் இருக்கின்றன. இந்தக் காதறுக் குழாய்களை கண்ட்ரோல் செய்ய நம் வீட்டுக் குழாய்க்கு உள்ள திருகு அடைப்பான் போல் இருக்கிறது. அதைக் கொண்டு மிதுமாகலோ அல்லது அதிகமாகலோ நீர்க்குமிழிகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். ஆயிற்று தண்ணீர்ப் பிரச்சனை.

இனி அடுத்து மீன்கள் நீந்த இவத்கை யான குற்றிலை. தொட்டியின் கவர்பபக்கம் உள்ள கண்ணாடியில் தொட்டியின் வெளிப்பக்கம் இயற்கையான தடாக அமைப்பு கொண்ட படத்தினை ஒட்டலாம். நாம் முன்னர் இருந்து பார்க்கும் போது நீர்த்தடாகம் போல இருக்கும். மீன்களுக்கும் அப்படித்தான். அடுத்து உள்ள எவக்கும் சிறுத்தன் அமைப்பு. பல வீடுகளில் மண் கழாய்க்கற்கை வைத்துப் பார்க்கிறுக் கிறேன். இவைகளை விட்டச் சிறந்தது சிறிய ஜுவலிகள் போல் உள்ள ஜெயப்பூர் க்டோள். அதற்கும் மேலே அடைவிடச் சிறியதாக வெண்ணக் கற்கள், கண்டக்காய் கைல் பிரவுன் கவர் கற்கள்



இவை மீன்கு ஊஸ் கற்கள் எனலாம். இதன் மேல் கொஞ்சம் பெரிய கூழாங்கற்கள் போடலாம். இவைகள் தொட்டியின் முன் அடிப்புறத்திலிருந்து சாய்வாக பிம்போக்கிப் போட வேண்டும். அதாவது முன்புறம் தாம் பார்த்தும் போது தொட்டி முழுவதும் தெரியும் பிம்புறம் சுமார் 3" உயரம் வரை இருக்கலாம். இத் தண்ணீர்க் குழாய்களை சிறியவை ஆனதால் இக் கூழாங்கற்களுக்கு அடியே ஊக்கலாம். ஏதோ இயற்கையாகவே நீர்க்குமிழிகள் வருவது போல இருக்கும்.

அடுத்து உன்னே அளமக்கும் செடிகள் முண்டியி இயற்கைத் தாவரங்களை வைத்தார்கள். அதனால் தண்ணீர் பாதி படித்து அடிக் கடி மாற்ற வேண்டிய அவசியமேற்பட்டதால் பிளாஸ்டிகில் உள்ள செயற்கை தாவர செடிகளை அளமக்கலாம் இவைகளால் கெடுதல் இல்லை. உயிருள்ள தாவரங்கள் போன்றே இருக்கின்றன. அடுத்து வெளிச்சம். மூடியின் அளம்பு கூம்பு போல இருப்பதை முண்டியே பார்த்தோம். அதன் உன்னே இரண்டடி டிபூப் பைட் இவ்வளத்து எலக்ட்ரானிக் சோக்குடன் பிளக்கில் மாட்டும்படி கவிட்ட கண்டிரோதுடன் இருந்தால் வேண்டும் போது போட்டுக் கொள்ளவும் வேண்டாத போது அணைக்கவும் வசதியாக இருக்கும். இரவு படுக்கப் போதும் போது அணைத்து விட வேண்டும்.

அடுத்து மீன்வளக்கான ஆகாரம் பலபேர் திணைக்கலாம். தாம் சாப்பிடும் இட்டி, சோறு இவைகளை கோவில் குளங்களில் மிஞ்சியதை போட்ட போது ஊஸ் மீன்சுறும் வந்து எடுத்துக் கொள்கின்றன. அதே போல வீட்டில் பண்ணும் தின்பண்டங்களைப் போடலாம் என்றால் அது அவ்வே கூடாது இந்த மாதிரி வீட்டில் வளர்க்கும் மீன் சுளுக்கென்றே Sanyo Red Pasol food என்று இருக்கிறது இது பார்ப்பதற்கு கஞ்சு அல்லது ஐவரிசி ஊசில் சாக்ஸெட் கலரில் இருக்கிறது 100 கிராம் டப்பாக்களில் கிடைக்கிறது 100 கிராம் இருந்தால் சுமாராக 6 மாதம் வரை ஓட்டலாம் விளை ஒரு டப்பா 90 ரூபாய்.

சரி இவைகளை எப்படிப் போடுவது? ஒரு சிறிய ஸ்பூன் ஊஸ் உள்ள கீபுட் எடுத்து பரவலாக தீன் மேலே ஒரே ஒரு படையை திணமும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் மூடிவை வெகாகத் தூக்கிப் போட்டால் போதும். மீன்கள் வந்து தனக்கு வேண்டிய வற்றை எடுத்துக் கொள்ளும். இது தவிர வேறு நம் தின்பண்டங்கள் போடக் கூடாது.

இது தவிர மீன்களுக்கு தொற்றுநோய் (ஸைரஸ்) ஏற்படாத வகையில் மிஸ்டர் ப்ரூ என்ற 100 மி.லீ. குப்பி கிடைக்கிறது. இது தாம் கண்ணுக்கு ஊறும் கொட்டு மருத்து பாட்டில் போல இருக்கிறது. 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீரில் 3 கொட்டுகள் விட வேண்டியது அவசியம். இதன் விலை (100 மி.லீ) 20 ரூபாய்.

சரி அடுத்ததாக கரண்ட் இல்லாமல் போனால் காத்தோட்டம் இல்லாமல் போய் விடுமே என்ன செய்வது? இரண்டு மணி நேரம் அல்லது மூன்று மணி நேரம் கரண்ட் இல்லாமலிருந்தால் அதற்குள் பயம் ழுண்டும் இல்லை. ஐந்தாறு மணி நேரம் கரண்ட் இல்லாமலிருந்தால், நடுவே தாம் மொண்டு குளிக்கும் பிளாஸ்டிக் குவணையில் மூன்று நூலனை தண்ணீர்த் தொட்டியிலிருந்து எடுத்து மூன்று குவணை தண்ணீர் விட்டால் போதுமானது.

அது சரி ஒரு வாரம் வரை வீட்டை பூட்டிக் கொண்டு போனால் என்ன செய்வது? ஆகாரம் கொடுக்க முடியாமல் போகலாம். கரண்ட் கட ஆகலாம் இவைகளை எதிர் பார்த்து ஒரு உயிருள்ள நிற தாவரத்தை உன்னே சிறிய தொட்டியுடன் மூற்றும்படி வைத்து விட்டுப் போனால் மீன்கள் உயிருக்கு உத்தரவாதம்.

வீட்டில் மீன் தொட்டி இருந்தாக அழகு தான் அது தவிர சீனவாஸ்து படிபும் வீட்டிற்கு வளமை சேர்க்குமாம். எது எப்படியோ தொட்டிக்குள் கறதிக் கற்றி வரும் கண்ண மீன் களைப் பார்ப்பதே சிறந்த பொழுது போக்குதாம்.

— எம். கற்பாசவல்லி

பழைய தீர்த்து சோள திரவ ௨ ௨ என்ஷ் பரட்டினல் நூர எதிலாமல் நுதில் கோலமி வானி கரைத்து தீட்ட மிக வசதியாக இருக்கும். னகையில் சாவம் ஒட்டாமல் மெலிதாகத் தீட்டலாம்.

• விஜயலக்ஷ்மி ராஜகோபால்.



# காட்டு யடையை



## ஆனால், நன்னய மாட்டார்கள்!

டிசம்பர், துவங்கி போன்ற நூர்  
மாதுகளில் 'காற்று நகரம்' (WINDY CITY)  
என்று அழைக்கப்படும் அமெரிக்க நா  
மான கொலோரடில் பரிமளநா துவங்கி  
வீடுவிறது.

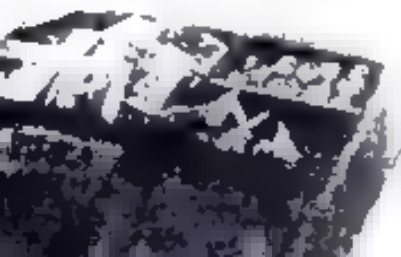
அப்போது காலாறு நடந்து வீட்டு வர  
மகிசன் 'மாங்கள்' என்கிற உலர்வீட்ட  
கூப்பிங் செட்டர்களைத்தான் தேர்ந்  
தெடுக்கிறார்கள்.

கலாசாஸ்பு திறந்த இந்த மாலையில்  
தடப்பது அபிநவருக்குப் பிடித்த பொழுது  
போக்கு. பண்பனவென்று மின்னும் தலை.  
சந்தத்துக்கு இலக்கணம் சொல்லும் யாக

னங்களில் உபநிவாஸம். இங்கே இவ்வா  
யல் தலைகளில் அமைந்த இவ்வாஸில்  
'வலியுடடாகனும்' 'எலக்டிரிடடாகனும்'  
நடப்பவாஸி இவ்வாஸி கொண்டிருக்கும்.  
அங்கு உ உவீரறுக்குளாவல் எந்நு  
கொண்டிருக்கும் பிடஸ் ஹட்' போன்ற  
உணவகங்கள் ஐன்கரிய பாலவர்கள்.  
'பாசாசிடல்'

போன்ற பிரபல  
இடங்களும்  
உள்ளது.

கொடிகா நக  
ருக்கு வடக்கில்  
புத்தகாப பகுதி  
யில் அமைந்த  
துள்ள 'குரணி  
யில்ஸ்' என்கிற  
ஷாப்பிங் மாலும்  
இத்தனையும் வாதி





கள் கொண்டது. அமெரிக்க ஃபாஷன் உடைகள் தயாரிப்பதில் தேர்ந்தவர்களான ஜெ.சி. பென்னியிலிருந்து எல்லா பிரபல நிறுவனங்கள்க்கும் இப்பேக வேலாளர்கள் உள்ளனர்.

உள்ளே துழைத்ததும் 'மாலின்' வரை படத்தை நம் கையில் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அப்பேக கற்றியவைத்து விட்டு காசை எதற்ப பக்கம் நிறுத்தினோம் என்று இண்டாடாமல் இருக்க இது உதவியாக இருக்கிறது.

'ரெஸ்ட்ரூம்கள்' என்பதும் பாத்ரூம்கள். அவையே குழந்தைகளுக்கு 'டயபர்' மாற்ற வசதி. தாய்ப்பால் புகட்ட வசதியாகத் தாய்மார் களுக்குத் தனி அறை எல்லாபேம் இருக்கின்றன.

உணவகங்கள் வரிசையாக இருக்கும் இடங்களில் அவற்றுக்கெதிரிலேயே உட்காந்து சாப்பிட வசதியாக மேஜை நாற்காலிகள் இருக்கின்றன. 'கைவ உணவு' என்றால் 'சாயல்' ரொம்பவே குறைவுதான். வீட்டிலிருந்து பரோட்டா புளியோதரை என்று கட்டிக் கொண்டு வந்து ஒரு கை பாரக்கலாம்! இப்பேக ஒரு இந்திய செற்றுண்டி சாலை இருந்தால் 'செட்' வியாபாரம் நடக்காமே என்று எண்ணாமல் இருக்க முடியவில்லை.

இந்த மாலின் சுபாரஸ்பமானது 'RAIN FOREST CAFE' என்கிற உணவகம் அடர்ந்த காட்டுக்குள் நுழைகிற உணர்வை ஏற்படுத்தும் குற்றிலையை உருவாக்கி வைத்து நம்மை அசத்துகிறார்கள்.

மரக்கிளைகளை கற்றிக் கொண்டு நகரும் சப்பர் பாம்பு நடைக்கு மேல் பறக்கும் வண்ணத்துப் பூச்சிகள். மரத்துக்கு மரம் தாவும் குரங்குகள். நீருக்குள் மீன்கள் துள்ளியெறிய முதுகைகள் வானைப் பிளக்கின்றன. பக்கவாட்டில் நின்று பாணை பிளிகிறது. மேட்டின் மீது நிற்கும் புலி தலைபனைத்து உறுமுனிறது உற்றுப் பார்த்தாகுதான் எல்லாபேம் செயற்கை என்று புரிகிறது.

காட்டுப் பகுதியில் அகலாமே மழை பெய்கிறது. மூடுபனி கற்றிக் கொள்கிறது. அந்தப் பின்னணியில் மேஜை நாற்காலிகள் போட்டு

உணவு பரிமாறுகிறார்கள். எல்லாபேம் சுத்த அசுவம்!

பக்கவாட்டில் இருக்கிற 'டிரேனி' என்கிற செயற்கை மரத்தில் செதுக்கப்பட்டிருக்கும் கிழவியின் முகம் பெகிறது. கதை சொல்லுகிறது! தலாணையில் துவங்கி, தரி, காட்டுப் பூணை என்று பொம்மைகள் வரிசை விற்பனைக்காக வைக்கப்பட்டுள்ளன.

தொப்பிகளில் காண்டாமிருகம் படம். ரப்பர், ஸ்டிக்கர், பென்சில், பேனா, புத்தகம், க்ஷட்டி, கோப்பைகள் எல்லாவற்றிலுமே வனவிலங்குகளின் படங்கள். இந்த இடம் குழந்தைகளை அதிகமாக ஈர்க்கிறது.

எதிரே 'செக்ஸப் பிராணிகளை' வீற்றும் தனியான பகுதியில்.

ஒரு அமெரிக்கர் 'ஸபத்தானை' (மலைப் பாம்பை) தோளில் அங்கவலந்திரம் மாற்றி போட்டுக் கொண்டு நடுங்கியவராக புகைப் படம் எடுத்துக் கொள்ளுகிறார். அவர் பின்னால் அந்த மலைப் பாம்பின் பயிற்சியாளர் விழிப்புடன் நிற்கிறார் (இவரென்று மலைப் பாம்பு மத்தவரை விழுங்கி விட்டால் இருக்க முன் எச்சரிக்கை ஏற்பாடு இது) இந்த இம்மை அலகியமதாரை என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது!

அடுத்து கண்ணாடிப் பெட்டியில் உள்ளே ஒன்று ஊர்த்து முறைக்கிறது. இதன் விளை 23 டாலர்! 'ஐயோ நம்முடிக் தோட்டத்து துணைக் களை நட்டை கட்டிக் கொண்டு வந்து வீற்றால் டாலராதிபதியாகலாமே' என்று இந்தியர்கள் முணுமுணுப்பது காணில் விழுமிறது!

அடுத்த பெட்டியில் குட்டி ஆமை உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. அதன் விளை 65 டாலர், நம்மவர்களோ ஆமை வீட்டில் துழைந்தால் பொருது நஷ்டம் என்றல்லவா நினைப்போம்.

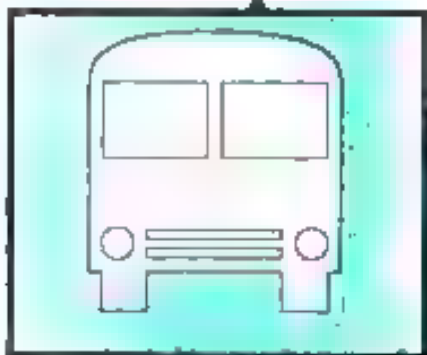
"என்ன சார்... ஆமை வேண்டுமா" இதை விட பெரிசு இருக்கு" என்கிறார் கடைக்காரர்.

"ஓஹ் ஓஹ் வேண்டாம். நாய்க்கல்" என்று விட்டு நகருகிறோம்.

— ஸ்டீபி ரமணன்

பஸ்ஸில் நண்ட தூரப் பயணமாக இருந்தால் நான் முன் சீட்டிலும், என் கணவர் பின் சீட்டிலும் உட்கார்ந்து கொள்வோம். இதனால் பின் சீட்டில் உட்கார்ந்து கொண்டு யாரேனும் விஷமம் செய்ய இயலாது. என் கணவர் என் பின்னால் எப்போதும் இருக்கிறார் என்கிற கைநியத்தில் என்னாலும் நிம்மதியாகப் பயணம் செய்ய முடிகிறது.

- என். கல்பனா ராமன்.





**வினா ராசி : ஆன்மீகம், பரணர்,**  
**விருத்தியை 1-ஆம் பாதம்.**  
 இந்த மாதம் வசரம் பெற்ற  
 ஸ்ரீ பூதனாஸ் சிறு சிறு தொல்  
 லங்கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும்,

குரு செவ்வாய் சேர்க்கை  
 வாய் முக்கியமான நல்ல  
 நிகழ்வுகளையும் சத்திக்க  
 தேரலாம். மனத்தில் ஒருவிற  
 மான சலிப்பு ஏற்படும் என்  
 னாலும் தொடர்ந்து நிதான  
 மாக முயன்றால் இம் மாதம்  
 எதிலும் பெரும்பாலும்  
 வெற்றியையே காணலாம்.  
 ஆன்மீகப் பெரிமலர்களின்  
 ஆசி கிட்டும். சிவ நம்பர்  
 கள் விலகி செல்ல தேரும்  
 எதிர்பார்த்திருந்த பிரச்சனை  
 களில் தாமதமாக நல்ல  
 பலி வந்து சேரும். பவனங்  
 களை மேற்கொள்ள  
 வாய்ப்பு உண்டு.

சிடு தொடர்பான

**வினா ராசி :**

**விருத்தியை 2, 3, 4**  
**ஆம் பாதங்கள்.**  
**ரோகிணி, மிருகசிரிஷம்**  
**1, 2 ஆம் பாதங்கள்.**

இராசிநாதனுடன் சேர்ந்து குரு,  
 செவ்வாய் சஞ்சாரம் செய்யும் இந்த  
 மாதத்தில் உங்களுக்கு நன்மையும்,  
 நீலமையும் கலந்த பலன்களே நடை  
 பெறும். ஏழரை ஆண்டு களியின் குறு  
 திக் கட்டத்தை நெருங்கிக் கொண்  
 டிருக்கும் இப்போது ஓரளவு சங்கடங்  
 கள் படிப்படியாக விலகிக் செல்  
 வதைக் காண முடியும். நீண்ட கால  
 மாகத் திட்டமிட்டும் தள்ளிப் போய்க்  
 கொண்டிருந்த சில திட்டங்கள்  
 இப்போது நிறைவேற்றக்கூடிய சத்தர்ப்  
 பம் உருவாகும். உயர் அலுவலிகளின்  
 புகார்கள்க்கு ஆளாகி வந்த உத்தி  
 யோகஸ்தர்களில் சிலர் பதவி உயர்வு,  
 இடமாற்றம் போன்ற நன்மைகளையும்  
 பெறக்கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகும்.  
 உஷ்ணத் தாக்குதலால் பாதிப்



**வினா ராசி :**

**எப்படி?**

**ஜூன் 2002**

தாலங்கள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும்.  
 புதிய பூமி, மனை வாங்கும் முயற்சியில்  
 ஈடுபடுவதைத் தள்ளிப் போடுங்கள் உத்தி  
 யோகஸ்தர்களில் சிலர் புதிய இடங்களுக்கு  
 இடமாற்றம் உத்தரவைப் பெறக்கூடும்.  
 சிலர் பதவி உயர்வுடன் கூடிய இடமாற்றத்  
 தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகள்  
 இப்போது அதிக அளவில் முதலீடு செய்து  
 பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைக்காநீர்  
 கள். நிமிஷநேரங்களில் வறுமையை இரூபப்  
 பங்களுக்கு முடிவு தெரிவதில் தாமதம் ஏற்  
 படலாம். தங்க நகை வியாபாரம் வாய்ப்பு  
 மாகவே காணப்படும். பவனங்களில்  
 போது உடைமையில் மிகுந்த கவனம்  
 தேவை. கணவர்கள் முன்பெற்றமனை போக்  
 கைக் காண முடியும். அரசியல்வாதிகள்  
 தேவையற்ற பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதன்  
 மூலம் வீண் சங்கடங்களிலிருந்து தப்பி விட  
 முடியும்.

தீயன் தினமும் சௌந்தரப்பவதாரி ஸ்தோத்  
 திரத்தைப் படித்து அம்பாணை வணங்கி வரு  
 வதன் மூலம் உங்கள் சிக்கல்கள் நீங்கி, செழிப்  
 பான நிலை ஏற்படும்.

	சூரியன் புனர் ராஜ சனி	செவ்வாய் சக்கிரன் குரு
	8.8.2002 - புனர் 9.8.2002 - கூட - சக்கிரன் 15.8.2002 - மீதுன் - சூரியன்	
கேது		

படைத்து துன்பப்பட்டவர்கள் இப்  
 போது ஓரளவு நிவாரணம் காண முடி  
 யும். அறுவை சிகிச்சை தேவை என்  
 றிருந்த சிலருக்கும் கூட எளிய  
 சிகிச்சைகளால் குணமடைபும் நிலை  
 ஏற்படும். மனவலி வழி உறுதினர்  
 களின் ஒத்தாமைகள் கிடைக்க  
 வாய்ப்பு கக்கிரன் வறிவருப்பார்.  
 கம்பியூட்டர் தொழிலில் உண்மையான



பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேவியர் அக்கறை செலுத்தி அனைவரின் தம்மதிப்பையும் பெறக்கூடிய வகையில் சம்பவங்கள் திகழும். பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியுமென அல்லது மகளின் திருமணம் தொடர் பான பேச்சு வார்த்தையைத் தொடங்குவீர்கள் சிவர பெண்களால் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க தேரும் என்ற திணிவ் காணப்படுவதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம் சிவர குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற தேரும். முதியவர் ஒருவரின் மருத்துவத்துக்குச் சிகிச்சை செய்ய தேரும்.

தீயன் சனிக்கிரமமகளில் சனீஸைப் பலவாறுக்கு எண்ணும் ஹேவத்தியம் செய்து ஏனது. எளியவர்களுக்கு விற்பனாகம் செய்து வாகுங்கள். உங்கள் கவனங்கள் மறையும். கனிப்பு பொங்கும்.

**கலக ராசி :**

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம். பூசம் ஆவியும்.



இம்மாதம் செவ்வாய், குரு விரயத்தில் எஞ்சரிப்பது சில தலைமைகளை ஏத படுத்தக்கூடும் என்றாலும் சக்கிரனும் கூடவே சொந்திடுப்பது சிறு தொல்லைகளைக் காண டாக்க வாய்ப்புண்டு. தீமென்றங்களில் வழக்கு இருப்பவர்கள் இப்போது முடிவை எதிர்பார்ப்பதில் அவசரம் காட்ட வேண்டாம். தாமத மாவதே தவ்வது. அரசியல்வாதிகள் மறைமுக எதிரிகளை எதிர்ப்புகளைச் சந்திக்க தேரும். வாகனங்களில் தீண்ட தூரம் பயணம் செய்ய வேண்டி இருப்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம். பணம் கொடுக்கல் வாகனத்தில் அதிகக் கவனம் தேவை. பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கு மாலினும் அதைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

மாணவமகளிகள் வெளிநூல் பலனங்களை யும், வீண் வீஷயங்களில் ஆரவம் காட்டு வதையும் தவிர்ப்பது அவசியம் தொழிற்பிரி வினர் தொழிலில் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். கட்டடப் பணியாளர்கள் உடல்நலம் பாதிப்படையக்கூடும். வியாபாரம் கமாராக இருக்கக்கூடும் என்றாலும் மருத்து வியாபாரம் மத்த நிலையில் காணப்படும். அதிரூர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் போன்றோர் பாராட்டு களைப் பெற இடமுண்டு. குடும்ப நிலையில் நிம்மதி பாதிக்கப்படாது. பெண்கள் ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கையால் மகிழ்வடைவார்கள். சமோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும். இரு குடும்பங்கள் உணர்வர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் செயல்படுவது அவசியம்.



**Hyderabad Gold Foli Beads, Jade, Ruby, Emerald & Blue sapphire Necklace sets**  
முத்து, பவளம், குத்தன், ஜெம்பூர் மணி மாணவன், அமெரிக்கன் டைமண்ட் தலை கள். Coral Flower Sets, Oxidized Jewellery, Gold Wax Jewellery, Imported Beads in all Colours, இவை அனைத்தும் தரகம் மற்றும் வெவ்வேறு எங்கனிடம் கிடைக்கும்.



**சமதாரண கற்கள் அணிந்தால் பிரச்சினைகள் தீராது.**

எங்கனின் வெவ்வேறு கிதறு புகைகள் மற்றும் ஹோமங்கள் செய்து உயிருட்பப் பட்ட சந்திவாய்ந்த கற்கள் அணிந்தால் தன் உங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்கு திரந்தா தீவு காணலாம்.

This is to inform you that after using your suggested Energized gems my wife became pregnant. Also my financial position has improved. Thank you for the help.  
Girish M. Sanagiri, Goa - 403602.  
E-mail: gurishsanagiri@citibec.com

ஆலோசனை கட்டணம் ரூ. 251/- (Postal Charge Rs. 50/- extra) Padmashri Gems பெயரில் எடுத்து அனுப்புகள்

**"Free!! 11pages Life Predictions worth Rs. 250/- with every consultation!"**

All Major Credit Cards Accepted



**PADMASHRI GEMS**

**GEM-MERCHANTS JEWELLERS ASTRO-GEMMOLOGISTS VALUERS**

53-A, North Usman Road, Opp. Ardhant Towers, Near Panagal Park Petrol Bunk, T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 823 4060, 823 8128



இட்லி, தோசை, அடை, சேவை  
சாப்பிட்டால் வெந்நீர் குடித்தால்தான்  
ஜீரணம். இல்லையேல் வாயுத்  
தொல்லை வரும். வாயுத் தொல்லை,  
மூட்டுவலி உள்ளவர்கள் தினமும்  
வெந்நீரில் குளித்து வர மூட்டுவலி,  
வாயு குறையும்.

- ஜி. வீஜயலெட்சுமி.



வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்திக்குக் கொன்னாடக்கடலை மாலை போட்டு வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் குழந்தைகளையும் அசுரமும், குதிரையும் பொங்கும்.



**சிம்ம ராசி :**

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இம் மாதத்தில் சூரு, செவ்வாய் ஆகியோரின் சஞ்சாரம் வரப ஸ்தானத்தில் காணப்பட்டாலும் மற்ற கிரகங்களின் போக்கு அனுகூலமாக இல்லை என்பதால் எதிலும் சந்தேகச் சிக்கல்களாகவும் திதானமாகவும் இருந்து வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினருக்கு வருமானம் குறையக் கூடிய நிலை காணப்படுகிறது. இரும்பு வியாபாரம் லாபகரமாகக் காணப்படும். கண்கூர் களுக்கு புது வாய்ப்புகள் கிடைப்பது கடினமாகத் தோன்றும். வெளிப்புறப் பயணங்களையும் ஏற்க வேண்டியிருக்கும். பணப்பழக்கம் ஓரளவு நிரூபிக்காமலே இருக்கும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான சம்பவங்கள் நிகழ நடைபெறும் வாய்ப்பு உண்டு. அரசியல் லாபிகள் இதுவரை பல சிரமங்களைச் சந்தித்த அனுபவங்கள் இப்போது பெரும் உதவியாக இருக்கும். இப்போதைய நிலையில் உங்கள் செலவாக்கு கடுமையாக இருக்கும் இன்றியும் பெரும் பொறுப்புள்ள பதவிளை உங்களுக்குத் தரத் தளபதியை யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் நீங்கள் உங்கள் நிலையில் உறுதியாகிப்பது அவசியம் மாணவர்களின் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டிய நேரம். தவறான நண்பர்களின் குழ்ச்சி வளையில் வீழ்ந்து விடாமல் உங்களின் கவனமாகக் காத்துக் கொள்வது அவசியம். உடல்நலத்தில் பெரும் பாதிப்பு எதுவுமில்லை.

நீங்கள் பெண்ணிய தூதில் சத்யநாராயண விரதமிருந்து பூசை செய்து வழிபடுவதன்

மூலம் உங்கள் கவலைகள் மறையும். மகிழ்ச்சி பொங்கும்.

**கன்னி ராசி :**

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதம் கம், துலாம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.



இம்மாதம் உத்திரம் ஜீவன ஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் பழைய கடன் விஷயத்தில் சில மாற்றங்கள் உண்டாகும். கடன கொடுத்தவர்கள் கடனைத் தவிர்ப்பது செய்யலாம், சமரசமாகப் போகலாம் விதும்பி முன்வருவதன் மூலம் உங்கள் கடன் கலை குறைய வாய்ப்புண்டு. மாதப் பிற்பகுதியில் நவீன வீட்டு உபயோகப் பொருட்களை வாங்கித் திருப்பியடைவீர்கள். ஒரு பெண்ணால் மனக் கலக்கம் உண்டாகும் நிலை தென்படுவதால் பெண்களிடம் தேவையற்ற தொடர்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். குலதெய்வ வழிபாடு செய்து மகிழ்வீர்கள்.

நீண்ட தூரப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். உத்தியோகஸ்தரிகள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். வரவேண்டிய வருமானங்கள் அதிக அளவில் இல்லைபெய்தாலும் ஓரளவு கிடைக்க இடமுண்டு. நண்பர்கள் மூலமாகச் சில நல்ல நகவங்கள் வந்து செலும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் ஆதரவம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. வியாபாரிகளுக்கு மனதளவு நரும் வகையில் வியாபாரம் இருந்து வரும். கண்கூர்களுக்கு இருப்பதிகரமான போக்கு தோன்றும் சிலர் பரிசு, பாராட்டுகளைப் பெற இடமுண்டு. வாகனங்களில் பயணம் செய்யும் போது வேகத் துரத் குளித்து நிதானமாகச் செல்வது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் சூரு பசுவான காயநிலை பதிவொரு மூன்று சொல்லி, குருபசுவானை மனததால் திவானித்து வழிபட்டு வாருங்கள்.

# swayamwara.com



இந்திய திருமணங்களுக்கான சிறப்பு இணையத்தளம்,  
இப்பொழுது மேலும் பல புதிய சிறப்பம்சங்களுடன்!

CALL US TO KNOW MORE ABOUT

FREE MEMBERSHIP BENEFITS & PREMIUM MEMBERSHIP BENEFITS

**ஸ்வயம்வரா.காம்**

23, Balaji Avenue 2nd Street, T.Nagar, Chennai - 600 017, INDIA

Phone : 044 - 82 32 651 Mobile : 98410 22811 Email: info@swayamwara.com



**1000s of Bride/Grooms!**

**100s of Marriages!**

## பிரச்சனைகள் தீர வழி

- ★ எண் கணித முறைப்படி உங்கள் பெயரை மாற்றியமைத்து உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்கலாம்.
- ★ உங்கள் ராசிக்கேற்ற 'கற்கள்' அணிந்து உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்கலாம்.
- ★ வீட்டின் 'வாஸ்து' நிலைமை சரி செய்து உங்கள் பிரச்சனைகளை சரி செய்யலாம்.
- ★ உடல் உபாதைகளை 'ரெய்கி' மூலம் சரி செய்யலாம்.
- ★ யந்திரங்கள் மூலம் உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

**இப்படி உங்கள் பிரச்சனைகள் தீர பல்வழிகள் உள்ளது. இன்றே அணுகுங்கள்!**



**திருமராலஜி, ஜெம்மாலஜி,  
பெங்குய் (சீனவாஸ்து), ரெய்கி, யந்திராஸ்  
ஆகியவற்றின் மூலம் தீர்வு காண்கிறார்  
ஸ்ரீதேவி உபாசகர் பி.ஆர்.ஸ்ரீராம்**

முகவரி : புதிய என்.84, பழைய என்.90, ஜி.என்.செட்டி தெரு,  
2வது மாடி, வானிமணல் எதிரில், தி.நகர், சென்னை - 17.  
செல் : 98400 63723 E-mail : prsram@yahoo.com



## தூய்மை ராசி :

சித்திரை 2, 4 - ஆம் பாதங்கள்,  
கார்திகை 1, 2, 3 - ஆம்  
பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்கள் இராசிகுரு  
தாண்டி இடத்தில் சூரு, செல்லாய், கக்கிரன்  
சோத்து சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக தன்மையும்  
நிலையும் கலந்த பலவீனமாகவே பெரும்பாலும்  
நடைபெற்று வரும். கடன் தொல்லைகள் குறை  
வும். புவிய உடைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.  
உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பார்த்த இடமாற்றங்  
களைப் பெற்று மகிழும் நிலை உண்டு. இயல்  
பாகவே எழுந்தாராய் மிக உங்கலில் சிலர்  
எழுந்தாய் பணமும், பாராட்டும் பெற்று  
மகிழும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. சிட்டுப் போட்டுச்  
சேமித்த பணம் அவசரத் தேவைகளுக்கு  
உதவும். இதுவரை நடைப்பட்டு வந்த  
திருமணம் இப்போது திடீரென இனிதாக  
நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் உண்டு.

காலப்பிரிவினை விவாதநிறை வாயப்பாக  
இருந்ததாயும் உங்கள் திறமையை வெளிப்  
படுத்தி முன்னேற்றத்துக்கு வழி காண்பீர்கள்  
ஆசிரியர்கள், கல்வி நிறுவனங்கள் நடத்து  
பவர்கள் ஆகியோர் சிறப்பான முன்னேற்றம்  
காணக்கூடும். கணிப்பொறித் துறையில் உண்  
வர்கள் முழுமையான வெற்றியையும் பொரு  
ளாதார வளர்ச்சியையும் அடைய முடியும்  
அரசியல்வாதிகள் மனச்சலனங்களுக்கு ஆட்  
பட்டாள் இருந்தால் மட்டுமே உயர்நிலையும்  
செய்கவாக்கும் பெற்று மகிழ முடியும். உடல்  
நலம் சிறப்பாக முன்னேற்றமடைத்து வரும்.

நீங்கள் செய்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப்  
பெருமான் ஆலவத்துக்குச் சொத்து முருகப்  
பெருமானையும் நல்கிரை சத்தியியிலுள்ள  
செவ்வாய் பகவானையும் வழிபட்டு வருவதை  
மூலம் உங்கள் கவனங்கள் மனதும், சென்

## விஞ்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம்,  
அனுராதம் கேட்டை.

இம்மாதம் இராசிதாண்ட செல்  
வாய் குருவுடன் சேர்வதால் கவலைப்படத்  
தேவையில்லை என்றாலும் கக்கிரனாலும்  
செவ்வாலாலும் சிவ தொல்லைகள் ஏற்படவே  
செய்யும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகப்  
பிரச்சனையில் ரகசியக் கோப்புக்களைக் கவன  
மாகப் பாதுகாப்பதுடன் அதைப் பற்றிய  
விவரங்களை வெளியில் சொல்லாமல் இருப்ப  
தும் அவசியம். எந்த விஷயத்திலும் சூரு  
முறைக்கு இருமுறை நன்கு யோசித்து முடி  
வெடுப்பது நல்லது.

குடும்பத்திலும், வெளியிட்டாரதிலும்  
மனதழக எதிரிகளின் தொல்லைகள் சில இருத்  
தாலும் உங்களை அது பெரிய அளவில் பாதிக்கா  
து. முதலில் அதர்மம் வென்றாலும் இறுதி  
யில் தாமதம் வெல்லும் என்பதற்கிணங்க தடை  
முறை அமைதும் பொய்களின் சொத்துக்குக்  
குடும்பத்தியு முரியதை இருந்து வரும். எவ்வா  
றும் கட்டுப்பாட்டு நடப்பதன் காரணமாக சூழ்ந்  
பத்தில் அமைதிக்குக் குறைவிராது. மகன் அடி  
வது மகன் தொடர்பாக சூரு சைவம் ஏற்பட்டு  
திவர்த்தியாகும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின்  
அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும.

நீங்கள் இருந்ததை நாளில் வீரதயிருக்கு  
முருகப் பெருமானை வழிபட்டு வரவர்கள், உங்  
கள் சஞ்சலங்கள் தீரும். சகல துள்ளல்களும்  
உண்டாகும்.

## தூய்மை ராசி :

மூலம் பூரட்டம், உத்திரட்டம்  
1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம் சூரு, செவ்வாய்



செத்திராபாத் ரயில்வே ஸ்டேஷனில் முன்பறிவு செய்யச்  
சென்ற போது பாத்ததை காணத்தேவத் தெனியில் டோக்கன்  
கொடுத்தார்கள் எதிரே எழுப்பி எட்டு சேர் வரினாயாக கிளிமா  
தால் மாநிரி போட்டிருந்தார்கள் எதிரே எங்குள்ளிக் போர்டிய்,  
பத்து கவுண்ட்களுக்குத் டோக்கன் அவாட் செய்து உடனுக்குடன்  
மாநிக் கொண்டே வருகிறது. கவுண்ட்ரில் டோக்கன் என் வந்தவர்  
கள் மட்டும் போய் டிக்கெட் வாங்க வேண்டும் கவுண்டர் காலி  
யாகத்தான இருக்கிறது மணிக்கணக்காக நிற்க வேண்டிய அவசியம்  
இவ்வை நிற்பதால் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கும் இடமின்மை

என்னுடைய என் 411 நகன் உட்காரும் போது 203 தம்பர்  
டோக்கன் போய்க் கொண்டிருந்தது எப்படியும் இரண்டு மணி நேரமாகும் என நினைத்தேன் ஆனால்  
சரியாக முடிவடைந்தது திமிடந்தான் 411 வந்தது ரிசவேஷனும் கிடைத்தது அன்றைய பயணத்திற்கு  
இதையே என்னை மீண்டும் பின்பற்றவசமே











தாய்வீதி வடாம் தயாரித்த போது கைதவறி உப்பு அதிகமாகி விட்டது. விட்டது வாரும் தொடங்கியவை. போகித்தேன். இரண்டு விட்ட தண்ணீரைக் காய்ச்சி, வாய்க்கற்ற பாதிரித்தில் வடாய்களைப் போட்டு கொடுக்கும் தீவர அதன் மேல் விட்டு ஒரு கிளறு கிளறி வடிவத்தில் கொட்டி தண்ணீரை வடித்து உடனே காய வைத்து விட்டேன். உப்பெல்லாம் போயே போகக்.

• ஜி. தீவர

ஆன்மீக அனுபவங்களும் மானவகளை ஆடு களும் கிடைத்து மகிழ்ச்சி தரக்கூடும் பணம் கொடுக்கக் காங்குகில் கருகமான திணை காணப்படும். கிணக்கு நிமிர் இருண்ட நேரம் கைகடி வரும். உதவினா வரும் மகிழ்ச்சி தரும் தீவர தான கழித்து ஒரு தயைபமரத் சத்திக்கும் திணை உண்டு.

தீவர சங்கடஹர சதார்த்தி தானிய விதா வகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருளை கணை வாங்கித் தந்து வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் விலகி ஓடும் கபிடசமான திணை தோன்றும்.

ஆம்ப ஈசி :

அலிட்டம் 2, 4 - ஆம் பாதம்  
அம், சதவம், பூட்டாதி 2, 2, 3 -  
ஆம் பாதம்.



இம் மாதம் வாக்கும்தான்  
அதிபிவான குருபவான ககிரம், செவ்வாய் ஆகியோருடன் சேர்த்து சஞ்சாரம் செய்வதால் உங்கள் பேச்சில் எச்சரிக்கை தேவை. வாரிட் டும் தேவையற்ற விவாதங்களைச் செய்வா நீங்கள். நிதானமாகவும் கனிவாகவும் பேசி வரவே முடியுங்கள். உதிர்போகண்தர்கள் அது வகைப் பிரச்சனைகளை வெளிப்படையாக எக் வாரிட் டும் பேசி வகுமதைத் தவிர்ப்பது அவசியம். பொருளாதார நிலையில் தட்டுப்பாடு நேர இடமுண்டு. இருந்தாலும் தண்பர்களில் சமயோபித உதவிகளானும், உங்களுக்கு வர வேண்டிய தொகை கிடைப்பதன் முறையும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

அரசாங்கப் பதவிபிழைப்பவர்கள் கிரகம்பிவ பதவி மாற்றங்களைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

# ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிகள்கள்

★ பெட்டி கோடஸ்

★ நைட்டிஸ்

★ Childrens Nighties and Tops



• ஹீலர்! நல்ல தானா ஆய்லுக்கு வலம் விடல்  
கண்ணாடி செயல்தீங்க?

• என் அடுத்த வலம் என் மச்சிவிக்கு கல்பாணம்  
இந்த புதுவது துகைமெல்லாம் வங்குண்டு...

• தீவர ஆய்லே ஏதே கல்பாணமா இருக்கு!  
கொஞ்சாவது உங்கு குறை இருக்கையா?  
ஒன்று பண்ணு அப்படியே போய்டு. ஏன் இந்த  
பொருள் வங்க வீடு போடவங்க?

• சலிவ கோட்டை வலர்! கண்ணாடி வீடு போட  
மாட்டேன் ஹீலர், ஆதரேயா போனார் பிளோஸ்  
ஒடுத்தவாண்டு வந்தவாண்டு வலர்!

• ஆய்லே போ ஒரு மண்ணும் தெரிவது ஆனா  
ஆதரேயா அது திழைந்து தல்லா தெரிஞ்சு வங்குங்கள்

• ஆம் வலர் தீவர! இந்த ஆதரேயாவுக்கு...

• இந்த பரமோஷன் - திவ்விமென்ட், திவெல்லாம்  
குபகம் இருக்கை... அப்படியே வந்தது

**ATHREYA GARMENTS**  
House of Blouses

No. 1, Jambhagan Street, (Valluvar Kottam High Road),

Thiruvananthapuram, Chennai - 606 034.

T 8224506 Fax: 091-044-5360078

Website: www.athreyagarmnts.com E-mail: mthreya@gmail.com

ஆத்ரேயா கிளோட், கல்கத்தா கிளோட்ஸ் இடங்கள்

SINGAPORE : MUSTAFA (OLD) KALLU PA. LM.,

UAE : LOUJCENTRE

CHART

தீர்நிதி. ராத்த அழுத்தம் போன்ற நோய் உள்ள  
வர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்  
டும். சுபிஷன், ஏதென்ஸி இப்போது காயம்  
நரக்கடும் என்பதால் அதை மாற்ற வேண்டிய  
அவசியமில்லை. புதிய தொழில் தொடங்கு  
பவர்கள் தங்கு ஆலோசித்த பின்னரே முடி  
வெடுப்பது நல்லது. அரசு வழியில் சில அலுவ  
கவகளை எதிர்பார்த்திருந்தவர்கள் ஏமாறியே  
நேரும் நுழைஞ்சும் வீட்டை மாற்ற தேவையி  
லும் இப்போது வேண்டாம். பாலாய்க்கணையும்  
தள்ளி வைப்பது நல்லது.

நீங்கள் சனிகிழமைகளில் சனி பகலா  
னுக்கு என் கலந்த அனாதகதை கையேதிலும்  
செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விதி  
யோகித்து வாராய்கள். சகல நன்மைகளும்  
உண்டாகும்.



**பிஷா ராசி :**

பூரட்டாதி 9 - ஆம் பாதம்  
உத்திரட்டாதி ரேவதி

இம்மாதம் குரு, செவ்வாய்  
சேர்ந்து சஞ்சரிப்பது சில முக்கிய  
நிறுப்பங்களை உண்டாக்கும் எனறாலும்  
உடயை கக்கிரனும் சஞ்சரிப்பதால் சற்று களை  
மாகச் செயல்படுவது அவசியம் புதிய முயற்சி  
கள் தொடங்கினால் வெற்றி கிட்டும் என  
றாலும் உழைப்பு கடுமையாகத் தேவைப்படும்.

உத்தியோகத்திற்கு அலுவலகத்தில் இது  
வரை இருந்து வந்த சிக்கல்களும், கவலைகளும்  
மிகவி விரும். தொழிற்பிரிவின் படிப்படியான  
வளர்ச்சியையும், வருமானப் பெருக்கதொத்தையும்  
பெற முடியும்.

சொத்த வீடு வாங்க எண்ணி வந்தவர்  
களுக்கு இப்போது சாதகமான சூழ்நிலை  
அமைந்துள்ளது. ஆயினும் வாங்கும் போது  
காஸ்து தொகை ஏதாவது உள்ளதா என்று  
காஸ்து நிபுணரின் ஆலோசனை பெற்று  
காங்குவது சிறப்பாகும். கலைஞர்களின்  
முயற்சிகள் பெரும்பாலானவை வெற்றி பெற்று  
புதிய காலப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியம்  
தான். தீண்ட நான் விடுப்பம் ஒன்று நிறை  
வேறும் காலகட்டம் இப்போது கனிந்து வந்  
துள்ளதால் அதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபட  
லாம் சிலருக்கு பித்தம் சம்பந்தமான கோளாறு  
கள் மாதப் பிற்பகுதியில் ஏற்பட்டு விலகும்.  
நிறைப்படத் தயாரிப்பவர்கள் புதிய படத்  
தொடக்க விழாலை இப்போது நடத்துவாம்.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்கு  
சூரிய ஆபீஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து  
சிவதரிசனம் செய்து வருவதன் மூலம் சிரமங்  
கள் குன்றவும், செழிப்பான சூழ்நிலை  
அமையும்.

—ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

## இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'ஸ்டாஃப்ட்' உணவு கடைசி தேதி : 15.06.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல்  
குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு  
இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி  
கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சினிமா என்பது ஒரு பொழுதுபோக்கு அம்சமே என்பதை எத்தனை பேர் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். தற்சமயம் இளைஞர்களுக்கு சினிமாவின் பக்டும், பரிகாசம்தான் வாழ்க்கையாயுள்ளது. சாதாரணமாக வீட்டில் டெலிபோனில் பேசிக் கொள்ளும்பொழுது 'ஹலோ' என்ற தான் ஆரம்பிப்போம். ஆனால் இப்பொழுது ஸ்பைன்கள் ஃபோனை எடுத்து காலுக்குக் கொடுத்ததும் கூட தோழனாக இருந்தால் முதலில் பேசும் வார்த்தை "ஏண்டா நாயே, எய்மிருந்து பேசுற?" என்பதுதான். சினிமா!

பெண் குழந்தைகள் நம்மைப்படுத்தும் பாடோ, அதைவிட மோசம். ஹீரோக்களைப் பற்றிய பேச்சு, அவர் கூடின் உடை பற்றி ஆராய்ச்சி என அது ஒரு தனி உலகம். பெண் பிள்ளைகளுக்கு காலா, handbag, வாக, என்பன உயிர் கொற்கள்.

நான் ஒரு கடைக்குப் புடவை வாங்கிக் கொன்றிருந்தேன். 'சித்தி புடவை தரவா?' என்றார் கடைக்காரர். நான் 'எனக்கும் புதிதாக புடவைகள் வேண்டும். மற்றவர்கட்டியதைக் கட்டுவதில்லை' என்று கூறிவிட்டேன்.

மாகக் கட்டுப்பாடு எள்கிறோமே, அதற்கு ஒரு வாரியம் உள்ளது என்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அவர்களை முதலில் இந்த சினிமாவின் செயல்பாடு நிறுத்திக் கொல்ல வேண்டும். பெட்ரோல், என்ஜின் போன்றவை பயன்படுத்திக் செயல்படும் மூண்டுகள், மின் காரங்கள் உருண்டு சிரண்டு அங்கப் பிரதட்சனம், சிர்காஸனம் போன்ற யோசனைகளை செய்கு கடும் புறக் கண்டவதையுப் பார்த்தால் இவ்வாரியம் தரவாளிதான் என்றே நினைக்கத் தோன்றுகிறது. சில சமயம் சவாரி கிடைக்காமல், வருமானமும் இவ்வாரியம் பழுதுபார்க்க முடியாத நிலைவரிலுள்ள ஆட்டோக்காரர்களைப் பிடிப்பதை விட்டு, வட்சக்கனக்கில் pollution-ஐ உண்டு பண்ணுவதற்காகவே செயல் செயல் சினிமாக்காரர்களைப் பிடிக்கலாமே! சற்றே யோசிக்கவும்.

- உஷா வட்சுமி

‘சித்தி’  
புடவை  
தரவா?







இப்போதெல்லாம் பிரசவம்  
என்பது பெண்களுக்கு ஏதோ ஒரு  
பெரிய விஷயம் என்ற நிலை மாறி  
விட்டதுதான். ஆனாலும் நவீன  
காலத்தில் அந்த வேளைக்கு  
டெனஷனாகத்தான் உள்ளது.

எப்போதும் தூங்கிக் கொண்டு இருத்  
தல், எனது உடம்பினை எப்போதும்  
அசதியாகவே உள்ளது என என்னுடைய  
எரிச்சல் அடைதல், தவித்து இருத்தல்  
ஆகிய எண்ணங்கள் கருத்தரித்த.  
பெண்களுக்கு இருக்கவே கூடாது.  
எப்போதும் கறுசுறுப்பாக

# பேறுகால கிளர் முகந்தி

இருத்தல்,  
குடும்பத்துடன்  
உதூக்கமான  
சூழலில் இருத்  
தல், சிறு சிறு  
வேலைகளை  
பெரித்து  
கொள்ளுதல்,  
தல்ல சந்  
தூய்மை கிரை  
மற்றும் பழ  
வணக்கம்  
உன்னுடைய,  
தல்ல  
சிந்தனைபு  
டல்  
இருத்தல்  
முதலியவை

கருத்தரித்த  
பெண்களுக்கு  
அவசியமானதாகும்.

கருத்தரித்த  
பெண்கள்  
எவ்வளவு  
கவனத்துடன்  
இருக்க  
வேண்டுமோ அதே  
போல் குழந்தை  
பிறந்த பின்பும்  
தனது உடலைய்  
பேண வேண்டும்.  
இதற்கு எவத்திய  
ஆசான் ஒருவர்  
கூறி கூடந்த சுமார்  
30 ஆண்டுகளாக  
எனது  
நுடும்பங்களில்  
நடந்து வந்துள்ள  
பேறுகாலப்  
பெண்களுக்குக்  
குழந்தை பிறந்த  
பின் கொடுத்து  
வருகின்ற  
பேறுகால கிண்டு  
மருந்து செய்  
முறையினை தெரி  
விப்பதில் பெரு  
மகிழ்ச்சி  
அடைகிறேன்.  
அனைத்துத்  
தாய்மார்களும்  
குழந்தை பெற்  
றெடுத்த பின்  
அவசியம் இந்தப்  
பேறுகால கிண்டு  
மருந்தினை செய்து  
குழந்தை  
பெற்றெடுத்த  
பெண்களுக்குக்  
கொடுக்கு மாறு  
அன்போடு  
கேட்டுக் கொள்  
கிறேன்.

## பேறுகால கிண்டு மருந்து செய்முறை

தேவையானவை :

வரிசை எண்	சமையல் பொருள்	அளவு	தோராய விலை
1.	மஞ்சள்	2 டூன்சு	2.00
2.	கக்கு	100 கிராம்	20.00
3.	ஒமம்	100 கிராம்	18.00
4.	மிளகு	50 கிராம்	16.00
5.	கண்டத்திப்பிலி	50 கிராம்	19.00
6.	அரிசித்திப்பிலி	50 கிராம்	25.00
7.	பெருங்காயம்	2 கிட்டிகை	1.00
8.	சித்தாத்தை	10 கிராம்	3.00
9.	துங்கா	10 கிராம்	8.00
10.	சாணாவேல்	10 கிராம்	2.00
11.	வெயிலிளங்கம்	10 கிராம்	5.00
12.	கருஞ்சீரகம்	10 கிராம்	3.00
13.	செரிநாமிறு	10 கிராம்	5.00
14.	கருட ககைடி	10 கிராம்	3.00
15.	வெள்ளை மிளகு	10 கிராம்	8.00
16.	மாவிலங்கப்பட்டை	5 கிராம்	2.00
17.	அதிமதுளம்	10 கிராம்	3.00
18.	கடுக்காய்	1 எண்ணம்	4.00
19.	ஐந்திக்காய்	1 எண்ணம்	4.00
20.	ஜாதிப்பத்திரி	5 கிராம்	7.00
21.	கிழம்பு	10 கிராம்	4.00
22.	ஒலக்காய்	10 கிராம்	12.00
23.	வாய்மிளகு	10 கிராம்	10.00
24.	குறுத்துட்டிவேல்	10 கிராம்	3.00
25.	கடுகு	100 கிராம்	3.00

மேற்கூறிய 25 சாமான்களையும் தனித்தனியாக இளம்  
வறுப்பாக மணம் வரும் வரை வறுத்துப் பொடி செய்து பட்டுப்  
பொய் சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியைத் தோல் சீவி வில்லையாக வெட்டி நெய்யில்  
செம்பு நிறத்தில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வெண்ணெய்

வரிசை எண்	சமர்ப்பு பெயர்	அளவு	தோராய விலை
1.	கருப்பட்டி	1½ கிலோ	34.00
2.	இஞ்சி	250 கிராம்	14.00
3.	பேரிச்சம்பழம்	500 கிராம்	24.00
4.	பூண்டு	250 கிராம்	14.00
5.	தெய்	250 கிராம்	15.00
6.	தல்வெண்ணெய்	1 கிலோ	80.00
7.	தேன்	500 கிராம்	72.00
8.	பாதாம் பருப்பு	250 கிராம்	100.00

பூண்டிட தொலி நீக்கி தெய்யில் செம்பு நிறத்தில் வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கருப்பட்டியில் உள்ள மண்ணை நீக்கி இளக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஊறுவைத்து தோல் நீக்கிய பாதாம் பருப்பையும், வதக்க இஞ்சி, வதக்கிய வெண்ணைப் பூண்டு, சலித்த பொடி இளவகளை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக மை போல் அரைத்து எடுக்கவும். அரைத்த விழுதை கனத்த பெரிய பாத்திரத்தில் போட்டு வேகவைக்கவும். கையில் ஒட்டாமல் வெந்த பிறகு மண் நீக்கி இளக்கி வைத்த கருப்பட்டியினை சேர்த்து கிண்டிக் கொண்டு இருக்கவும். இடைவிடையே மீதமுள்ள தெய் தல்வெண்ணெய் இவற்றை விட்டு அடியில் (பாத்திரத்தின்) பிடிக்காமல் ஆற்றலாகக் கிண்டவும். மின்பு தேன் ஊற்றி அல்லா போல் வெந்து சட்டியில் ஒட்டாமல் கழன்று வரும்

வரை (கையில் உருண்டை பிடித்தால் ஒட்டக் கூடாது) கிளி நிறக்கவும். (நன்றாக வெகு நேரம் வெந்த பின்னால் இறக்கினால் தெருநாணக்குக் கொடாமல் இருக்கும்)

பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கும் போது மேல் பகுதியில் எண்ணெய் சற்று மேல் நிற்குமாறு பார்த்துக் கொள்வதால் பேறுகால கிண்டு மருத்து தண்ட காலம் கொடாமல் இருக்கும்.

இதனை பிரசவத்திற்கு 15 நாட்களுக்குப் பின் பெண்கள் நினைவும் 2 மெலசக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறுவர் என்பதில் என்னளவும் சந்தேகமில்லை. மேலும் இந்த பேறுகால கிண்டு மருத்து கமார் 60 நாட்களுக்கு வரும்.

கொடுக்கப்பட்ட தோராய விலைப்படி இதனைச் செய்ய கமார் தானூற்று எழுபத்தைத்து ரூபாய் ஆகும்.

— காந்தியதி தர்மபெருமாள்

**அதிகம் கோபம்**  
படும் மனிதன் கற்றி  
இருப்பவர்களால் புறக்  
கணிக்கப்படுகிறான்.  
அடிக்கடி கோபப்படும்  
மனிதர் தானும் நிம்மதி  
யாக இருப்பதில்லை.  
விட்டிலும், அலுவலகத்  
திலும் மற்றவர்களையு  
ம் நிம்மதியாக இருக்க  
விடுவதில்லை.

"நரகத்தை அண்ட  
யிலும் குறுக்கு வழி  
கோப்பப்படுகியே" என்  
றோர் கவாமி சிவா  
னந்தர்.

பார் அதிகம் கோபப்  
படுகிறார்களா? எதற்காக  
கோபப்படுகிறார்கள்?  
என்று மனோநத்தூர்  
ரீதியாக ஆராய்த்து  
பார்த்தால் சிந்தனைட்  
வைகள் காரணமாக  
அமைபவாம்.

• தினவெறாந  
ஆசைகள் அடிமனதில்  
மண்டிக் கிடக்க வெளிப்  
படுத்த வகையில்லாமல் கோபப்பட்டு  
கத்துதல்.

• தன்னைப் பற்றி அதிகம் சிந்தி  
களால் பிறரைப் பற்றியே கவனித்துக்  
கொண்டு, ஆராய்ச்சி செய்கு  
கொண்டு 'அவன் எப்படி, அதைச்  
சொல்லுவான்?' 'அவன் எப்படி  
இதைச் செய்யலாம்?' என்று ஆக்கிரப்  
பட்டுக் கொண்டு பேசுவது.

• கோம்பேறித்தன்மை காரண  
மாகவோ, வேறு குடும்பச் சூழ்நிலை,  
உடல்திறமை காரண  
மாகவோ வேலைப்  
பளு சேர்த்து  
கொண்ட, மனதி  
லுள்ள பாரதந்தக்  
கட்டுப்படுத்த முடி  
வாமல் கோபப்படு  
தல்.

• தன் மனதி  
லுள்ளதை சரிவா  
கச் சொல்ல முடி  
வானம், வெளிப்  
படுத்த முடியாதாம்,  
வெளிப்படுத்தியதை  
எதிராளி புரிந்து



# ஆறுவது சின்னம்

கொண்டாமை போன்ற  
வைகளும் கோபம்  
'சின்னென்று வரும்.

• அதிக எதிர்  
பாப்புடன் ஏமாற்றல்  
களை சந்திக்கும் போது  
கோபம் வரலாம்.

இவைபெயர்க்காரம்  
கோபம் வருவதற்கான  
அடிப்படைக் காரணங்  
கள். சிவரைப் பார்த்  
திருப்பிரகன், காரணங்  
கள் எதுவும் இல்லாம  
வெய் கோபப்பட்டு  
கத்திக் கொண்டிருப்  
பார்கள். தின்றால்  
கோபம், உட்கார்த்தால்  
கோபம் என்று தொட்  
டதற்கெல்லாம் கோபப்  
படுவார்கள். இதற்கு  
என்ன காரணம்? சிறு  
வயதிலிருந்தே அடிக்க  
டி கோபப்பட்டு  
கோபப்பட்டு, கோபப்  
படுதலே பழக்கமாகி  
அவ்வே ஒரு குணமாக  
மாறி இருக்கும்.

ஒரு காரியத்தில் தன்மை வினைவு  
மானால், சரிபாண காரணத்துக்காக சரி  
யாக தபரிடம், சரிபாண அனலில்  
கோபப்படுவது திவாய்மானதே. அதற்  
காகக் கோபப்பட்டுக் கொண்டுதான்  
இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல.  
"கோபம் உள்ள இடத்தில்தான் குணம்  
இருக்கும்." "அடிக்கிற கைதான்  
அணைக்கும்" இவெல்லாம் நம்மை  
நாமே ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ள  
சொன்ன மொழிகளை தவிர  
கேட்கொன்றுமில்லை.

கோபமடைவும்  
போது தம் உடலி  
லும் மனதிலும்  
என்னென்ன  
மாற்றங்கள் நடை  
பெறுகின்றன  
தெரியுமா? நரம்பு  
மண்டலமும்,  
தசை மண்டல  
மும் அதிக அளவு  
தூண்டப்படுவதால்  
அதிக ஆற்றல்  
உள்ளவர்கள்  
போல ஒங்கிக்





கத்துகிறோம். துள்ளிக் குதிக்கிறோம். ஆனால் இந்த ஆற்றல் சில கொடிப் பொழுதுக்குத்தான். சற்று நேரத்தில் கோபம் தணிந்ததும் உடல் வலிமை முழுவதையும் ஒட்டுமொத்தமாக இழந்து விட்டதைப் போல உணர்ந்து, கோர்ந்து நிற்கக் கூட வலிமையற்றவராய் ஆகி விடுகிறோம். இதை நம்மில் பலர் அனுபவத்தினை உணர்ந்திருப்போம். முகம் சிவக்க அடிக்கடி கோபப்படுபவர்கள் இரத்த அழுத்தம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தலையலி, அய்ஸர் போன்ற வேண்டாத விசுத்தாவிசளை சிலப்புக கம்பளம் விரித்து ஸரவேற்பவர்கள் ஆகிறார்கள்.

சரி... கோபத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து



விடலாம் என்று எண்ணுகிறீர்களா? இதோ... உங்களுக்கு சில டிப்ஸ்.

\* முதலில் அதிக ஆசையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். "போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து" பெண்ணாசையால் இராமாயணப் போர்க்களமே விளைந்தது. மண்ணாசையால் மகாபாரதப் போர்க்களமே விளைந்தது என்றால் உங்கள் பேராசையால் உங்கள் வீட்டிலும் போர்க்களம் ஏற்படாது, என்ன?

\* உங்களுக்குக் கோபம் வரும் போன்ற சூழ்நிலை வருமானால் 'சட்' என்று அந்த இடத்தை விட்டு அடுத்த அறைக்குச் செல்லுங்கள். தனிமையில் ஒரே நியமிடங்கள் கண்ட லுடி இருக்க, கோபம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தணிந்து விடும்.

\* அதிகம் கோபப்பட்டு நீங்கள் கத்த நேரிட்டால் பக்கத்திலுள்ள தலைக்கண்ணாடியில் ஒரு நிமிடம் உங்கள் முகத்தைப் பாருங்கள். விரைப்பட்டுப் போவதற்கும் உங்கள் முகத்தை உங்களுக்குப் பார்க்கப் பிடிக்காத பொது விட்டி ஒள்கவர்கள் மட்டும் சித்திக்குக் கொள்ள

வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்ப்பது எந்த விதத்தில் திவாயம்?

\* உங்களைப் போலவே முன்கொப்படுபவர்களுடன் அதிக உறவு, விவாதம் வேண்டாம். அது உங்கள் கோப குணத்தை இவ்வுயம் வளர்த்து விட்டதான் செய்யும்.

\* எப்போது பார்த்தாலும் 'சன்' 'சென்' என்று இருக்கிறீர்களா? உணவில் அதிக காரம், அதிக உப்பு சேர்க்கிறீர்களா? குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உணவுப் பழக்கம் மனிதனின் குணநலனையே மாற்றவல்லது. அளவை உணவை தினமும் விரும்பிச் சாப்பிடுபவர்கள் கோபக்காரர்களாக இருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள்.

\* யோகாசனப் பயிற்சி, தியானப் பயிற்சி போன்றவைகளை தகுந்த ஆசிரியர் உதவம் முறைப்படி பயிலுவதாலும், முறைப்படி தவறாமல் செய்து வருவதாலும் கோபத்தைக் குறைக்கலாம். மனம் பண்பட பண்பட கோபதாபங்கள் எல்லாம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

\* நெருக்கிய இரத்த பந்த உறவுிற்குள்



கோபம் இருந்தால் சுமுகமாகப் பேசிக் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நெருக்கி வருவது தெரிந்தாலே அவர்களும் சமாதானமடைந்து விடுவார்கள். அதே நேரம் பேசிக் தீர்க்கிறேன் என்று ரொம்பப் பேசி வளர்த்து விட்டுக் கொள்ளாதீர்கள்.

சிரித்த முகத்துடன் வளைய வந்து கோபத்திற்கு ஒரு குட்டைப் கொல்லிப் பாகுய்களின், உங்கள் உறவு வட்டமும், நட்பு வட்டமும் எப்படி மெல்ல மெல்ல விரிந்து கொண்டே போகிறது என்பதை அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்!

— கீதாதெய்வசிவா.ரணி



பெருள் : வீடுமுறை உணவு :

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

நவாக்கள்

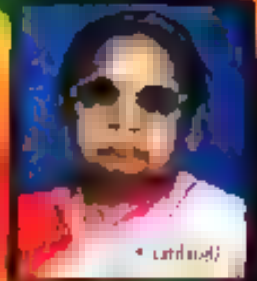
தேவையான பொருட்கள் :

தானியங்கள் :

சொள்ளு, வேர்க்கடலை, கொத்துக்கடலை, பட்டாணி, சோயா பிளஸ், உப்பு, நெய், கசகசா, எண்ணெய் - தலா 100 கிராம், கறிக்காய்கள் :

வெங்காயம், காரட், பிட்டுட், பச்சைப் பட்டாணி, கேரட் - தலா 100

• என். கஜேஷ்



• பார்வதி



கிராம்,

• என். கஜேஷ்

விருதுகள் :

பச்சை மிளகாய் விழுது - 2 கப், பூண்டு, பச்சை கொத்துமல்லி, இஞ்சி விழுது - தலா 2 கப், நறுக்கிய கரிசலாய்க்கண்ணி, தூதுவளை, வெந்தயக் கீரை ஏதாவது - 1 கப்,

தெய் - 100 கிராம்,

புளிப்பில்லாத தூள் - 2 கப்,

உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மளகாய் பவுடர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதலில் என், கசகசாவை சுத்தம் செய்து தனித்தனியாக



இலேசாக வறுக்கவும். மற்ற தாலியங்களை நன்கு ஊதாவத்து சுத்தம் செய்து முளை கட்டவும். தாலியங்களை ஒரு துணியில் கொட்டி வாஸைக் கட்டி தொங்க விட்டு இரவு முழுதும் வைத்திருந்தால் காவையில் தாலியங்களில் முளை வந்திருக்கும்)

இவற்றை நன்கு பரத்தி உலர்த்தி வெய்யிலில் காயவைக்கவும். (பட்டாணி, கொத்து கடலை இரண்டும் சரியாகக் காபாது. அவற்றைத் தாலியாக இன்னொரு நாள் கூட காய வைக்கவும்)

தாலியங்கள் நன்கு காய்த்ததும் என், சைகாவைச் சேர்த்து மிஷினில் ரவை போல சற்று நன்றை என் அரைக்கவும்.

இதுவே நவாக்கி மாவு ஆகும். இதை பத்திரப்படுத்தி வைத்தால் கார நவாக்கி, இனிப்பு நவாக்கி பதார்த்தங்களைச் செய்து விடுமுறை உணவுகா விருந்தினரை உபசரிக்கலாம். சுற்றுலாவிற்கும் எடுத்துப் போகலாம்.

சுதிகாய்களை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி பச்சைப் பட்டாணி, பூண்டு, கொத்து மல்லி, பச்சை மிளகாய் விழுதுகள் நறுக்கிய கிரை, உப்பு, மஞ்சள் தூள், கரம் மசாலா ஆகியவற்றை நவாக்கி மாவில் போட்டு 2 கப் தவினை ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். கவனம் தோசை மாவு பதத்தில் இருக்க வேண்டும். வேண்டிய அளவு தண்ணீர் ஊற்றிக் கொள்ளலாம்.

கரைத்த மாஸை குட்டி குட்டி "மண்" பாளையனில் நிறைய நெய் தடவி ஊற்றி வைக்கவும். நெய் தடவினாக்குதல் வெந்ததும் வாசனையுடன் அமுதிய மண்பாளை வடிவில் வரும். (மண் பாளை கிடைக்காவிட்டால் அகலமான மண் பாத்திரங்களில்

ஊற்றி வெந்ததும் வேண்டிய வடிவில் சேக்காக வெட்டலாம்)

மண்பாண்டங்களில் மாஸை ஊற்றியதும் குக்கரில் வைத்து வெயிட் போடலாம்) வேக விட்டு கொஞ்சம் ஆறியதும் வெளியே எடுத்து ரோஜா இதழை அவல்கரித்துச் சுவைத்தால் புதிய மணத்துடன் "நவாக்கி" இருக்கும்.

**தொட்டுக் கொண் :**

இதற்கு தக்காளி சாளில் கிடைப்பாரப்பின் துண்டுகளை மிதக்க விட்டு புதினா தூவி தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

**ஸலிட் நவாக்கி கொலா :**

மூன்று கப் நவாக்கி மாவில் இரண்டு கப் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிக் கலக்கவும். பனங்கற்கண்டு 2 கப் எடுத்து கெட்டியான வானலியில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி சுத் கண்டு நன்கு கரைத்ததும் வடிக்கட்டி மறுபடி வானலியில் வைத்து கட்டியானாமல் கிளதி 100 கிராம் நெய் ஊற்றி கையில் ஒட்டாமல் மாவு வெந்ததும் ஆறியதும் சிறு சிறு உருண்டையாக உருட்டி ஆலியில் வேகவைக்கவும். நன்கு வெந்ததும் ஆறிய பிறகு அகலமான தாம்பாளத்தில் கொட்டவும்.

ஒரு லிட்டர் பாஸை நன்கு காய்க்கி நுரை வரும் போது வெந்த உருண்டைகளைப் போட்டு உடையாமல் கிளதி ஏகம், முத்திரி, திராட்சை போட்டு நன்கு கலக்கி ஐந்து நிமிடம் குறைந்ததும் சீமே இறக்கி ஆறியதும் ஒரு கப் மாம்பழக் கூழை ஊற்றி பீப்ரித்தில் வைத்துக் (தூஸ் கப்புளசில் திரப்பி) கொட்டுக் கலாம். சர்க்கரை விவாதி உள்வயர்கள் பனங்கற்கண்டு இல்லாமல் சர்க்கரின் போட்டோ அல்லது வெலும் நவாக்கி மாவில் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி வேக வைத்தோ உண்ணலாம்.

- ஜே. ஹரிப்பிரியா, பாண்டிச்சேரி -1.

**உங்களை வரவது**

**ஒரு தடவை ஏமாற்றினால்**

**அது அவனது திறமை. அவனே**

**இரு தடவை ஏமாற்றினால் அது**

**உங்களது ஏமாளித்தனம்.**

**- குமேனிவப் பழமொழி**

**இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-**

**சாய்ங்கழங்கு டிக்**

**தேவையான பொருட்கள் :**

சேப்பங்கிழங்கு - 500 கிராம்,

ஊழிய பச்சைப் பாசிப் பவறு -

ஒரு கிண்ணம்,

கார்ப்பிப்போர் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,

கரம் மசாலாப் பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்,





மஞ்சள் பொடி - ½ கிலோ,   
 மிளகாய்ப் பொடி - ½ கிலோ,   
 உப்பு - தேவைக்கேற்ப,   
 ரீஸபண்ட் ஆயில் - 200 மி.

**செய்முறை :**

1. சேப்பங்கிழங்கை மண் நீங்க கழுவி,   
 குக்கரில் வேகவைத்து, தோல் உரித்து, சுரம்   
 மசாலா, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள்   
 பொடி, மற்றும் சிறிது ரீஸபண்ட் ஆயிலை   
 யும் சேர்த்து, நன்றாகக் கட்டி இல்லாமல்   
 மசித்துக் கொள்ளவும்.

2. மசித்த கலவைவுடன் கார்பைபிரை   
 னர்ச் சேர்த்து நன்கு பிசைவவும்.

3. கலவையை எலுமிச்சை அளவுக்கு   
 உருட்டிக் கொண்டு விரல்களினால் வேகாக   
 அழுத்தி, சின்னம் போல் செய்து கொள்ள   
 வும்.

4. உலர்ப் பாசிப் பயறில் சிறிது உப்பு   
 சேர்த்து, வேகாக வேகவைத்து, தண்ணீர் இல்   
 லாமல், இரண்டொன்றாக மசித்துக் கொள்ள   
 வும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி   
 காய்த்தவுடன் மசித்த பசுறை பிரட்டி உதிர்ந்   
 துக் கொள்ளவும்.

5. ஒரு கிலோவை உதிர்ந்த பசுறை செய்து   
 வைத்த சின்னத்தில் போட்டு மூடி, விரல்   
 களால் வேகாக அழுத்தி, தட்டையாக   
 ஆக்கிக் கொள்ளவும்.

6. தோசைக் கலையில் எண்ணெயை விட்டு,   
 சேப்பங்கிழங்கு டிக்கினை இரண்டிரண்   
 டாகப் போட்டு, இருபுறமும் திருப்பிப்   
 போட்டு பொன்னிறமாக வறந்தெடுக்கவும்.

சேப்பங்கிழங்கு டிக்கினை, தக்காளி   
 சாஸாட்டினோ அல்லது புதினா கொத்துமல்லி   
 சட்னியுடனோ சேர்த்து சிற்றுண்டியாகச்   
 சாப்பிடலாம். அல்லது விரித்தாங்கிக் வீட்   
 டிற்கு வத்திருக்கும் போது ஒரு மாற்தலக்   
 காக இதைச் சாப்பாட்டுடன் பரிமாறலாம்.

- என். சரஸ்வதி, திரு.பெ.க.வி.

**மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-**

**கேபிரைக் கள்**

**தேவையான பொருட்கள் :**

கேபிரை மாவு - 2 ஆறாக்கு,

முருங்கைக் கிரை - ½ கட்டு,

(உருவி சுத்தம் செய்தது),

தேவையான உப்பு,

உருட்டுவதற்கு - எண்ணெய் சிறிதளவு,



**மாக்கோலம் போடும் மாவுடன்   
 அரிசி வடித்த சுஞ்சியைக் கலந்து   
 கோலம் போட்டால் இழுத்த   
 இழுப்புக்கு வரும்.**



**தண்ணீர் - 3 ஆறாக்கு (600 மி.லி)**

**செய்முறை :**

இருப்புச் சட்டி அல்லது நான்ஸ்டிக்   
 பாத்திரத்திலாவது தண்ணீரைக் கொடுக்க   
 விடவும். அதனுடன் உப்பு சேர்க்கவும்.   
 கிரையைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன்   
 மாவுச் சொரித்து துவை தவறாக மரக்   
 கரண்டியினால் கிண்டி, உருட்டும் பதா வந்த   
 வுடன் இதன் ஆணைவத்து தண்ணீரில் ஒரு   
 பாத்திரத்தில் எண்ணெய் தொட்டு மருண்   
 டைகளாக உருட்டிப் போடவும். இது தண்   
 னீரில் மிதந்து குவிரச்சியாக இருக்கும்.   
 இதை சாய்மார் தொட்டும் சாப்பிடலாம்.   
 மோர் விட்டுக் கரைத்து பிரிட்டில் வைத்   
 துய் குடிக்கலாம். இது சத்துள்ள உணவு. பசி   
 தாங்கும். செய்வது கலப்படம். சிறிதளவு முதல்   
 பெரிதளவு வரை சாப்பிடலாம்.

- பார்வதி சக்கர், சேயம் - 3

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

**கைப் பச்சை**

**தேவையான பொருட்கள் :**

அவல் - 2 கப்,

வெங்காயம் - 1 (சிறியதாக வெட்டவும்)

தக்காளி - பெரியது 1

(சிறியதாக வெட்டவும்)

கேரட் - 2 (துருவியது)

பீன்ஸ் - 30 கிராம் (சிறியதாக வெட்டவும்)

உருளை - 2 (சிறியதாக வெட்டவும்)

ஏலக்காய் - 4,



கிராம்பு - 2,  
பட்டை - 1" நீளம்,  
மல்லி இலை - சிறிது,  
எலுமிச்சம் பழம் - 1,  
வத்தல் பொடி - ½ தேக்கரண்டி,  
உப்பு - தேவையான அளவு.

### செய்முறை :

அவ்வை சிறிதளவு நீரில் நனைத்து உடனே வடிகட்டவும். வர்ணலையை அடுப் பில் வைத்து ஏலம், கிராம்பு, பட்டை போட்டு சிலந்ததும், நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு வதக்கிய பின் கெரட், பீன்ஸ், நக்கூலி, உருளை ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். பின் காய்கள் வெகுமளவிற்கு நீர் சேர்த்து வேக விடவும். நீர் நன்கு வற்றியதும், நனைத்து வைத்த அவல், எலுமிச்சைச் சாறு, வத்தல் பொடி, சேர்த்துக் கொளவும். உப்பு தேவை யான அளவு சேர்த்துக் கிளறி மல்லி இலை தூவவும்.

- எஸ். வி. ராஜலக்ஷ்மி,  
திருநெல்வேலி - 3.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

### பிரட் லாக்டர்

தேவையான பொருட்கள் :

பரட் துண்டுகள் - 8 (பொரித்தது),  
காராசெவ் - ½ கப்,  
வெங்காயம் - ½ கப் (பொடியாக நறுக்கியது)  
பச்சை மிளகாய் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)  
பொரி - ½ கப்,  
கட்டாமிட்டா சட்னி - ½ கப்,  
எலுமிச்சம் பழம் ஜூஸ் -

2 டேபிள் ஸ்பூன்,  
உருளைக் கிழங்கு - 4 (வேகவைத்தது)

மிளகாய்ப் பவுடர் - ½ டிஸ்ப்யூன்,  
காலா நமக் - ½ டிஸ்ப்யூன்,  
உப்பு - ½ டிஸ்ப்யூன்,  
அலங்கரிப்பதற்கு :  
கொத்துமல்லி தண்டி - ½ கப்,

### செய்முறை :

வேகவைத்த உருளை கிழங்குகளை ½" அளவாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பொரித்த ரொட்டித் துண்டுகளை ஓர் ப்ளேட்டில் பரப்பவும். பிறகு உருளைக் கிழங்கு துண்டு கள், காராசெவ், வெங்காயம், பச்சை மிள காய், பொரி, எலுமிச்சைச் சாறு, மிளகாய்ப் பவுடர், காலா நமக், உப்பு இவைகளை கட்டா மீட்டா சட்னியுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். பிறகு இதை ரொட்டித் துண்டு களின் மேல் பரப்பவும். கொத்துமல்லி தண்டி களால் அலங்கரிக்கவும்.

கட்டாமிட்டா சட்னி செய்முறை :

ஸிம்மிஸ் - 30 கிராம்,  
பேரிச்சம் பழம் - 30 கிராம்,  
வெல்லம் - 30 கிராம்,  
கரம் மசாலா - 1 டிஸ்ப்யூன்,  
மிளகாய்ப் பவுடர் - 1 டிஸ்ப்யூன்,  
ஜீரா பவுடர் - 1 டிஸ்ப்யூன்,  
புளி - 1 சிறிய எலுமிச்சை அளவு,  
உப்பு - தேவையான அளவு.

### செய்முறை :

ஸிம்மிஸையும், பேரிச்சம் பழத்தையும் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் சேர்த்து நன்றாக அரைக்கவும். பிறகு கெட்டி யாகக் கரைத்த புளியில் கரம் மசாலா, மிள காய்ப் பவுடர், ஜீரா பவுடர் மற்றும் தேவையான அளவு உப்பு, அரைத்த பேஸ்ட்டுடன் கலந்து நன்றாகக் கெட்டி ஆகிற வரை கொதிக்க விடவும். சட்னி ரெடி.

- கியாமனா ராமகௌரி,  
சென்னை - 4.

காலைமீள் பல் துலக்குவதற்கு பிரஷ்ஸில் பேஸ்டை எடுத்துக் கொண்டவுடன், சிறிது, "டேபிள் சாஸ்ட்டை" அதன் மேல் தூவி விட்டுப் பின்னர் பல் துலக்குங்கள். பற்கள் பளீரென மின்னும். பற்களுக்கிடையே உள்ள கிருமிகளும் ஆழியும்.



**பெங்களூரைச் சேர்ந்த பி.டி. ரவீந்திரா**

சமையலறை சாமான்களை அழகுப்

பொருட்களாக மாற்றுகிறார். நாம் முறங்களை

அரிசி, பருப்பு புடைக்க உபயோகப்படுத்தி

விட்டு மூலையில் போட்டு விடுவோம்.

ஆனால் இவரோ அதை வைத்து

அழகான காய்கறி ஸ்டாண்ட் செய்து

விடுகிறார். இதை வரவேற்பறையில்

கூட வைக்கும்படி

கனவரவததுடன் செய்வது

இவரது பொழுதுபோக்கு.



சமையலறை சாமான்களைக்

கொண்டு 'சிச்சன் தோட்டம்'

ஒன்றை இவர்

உருவாக்கியுள்ளார். 63 வயதாகும் ரவீந்திரா

தென் தாமரையில் வேலை பார்த்தவர். 1981ம் வருடம்

வேலையை உதறி விட்டு விமானம் மற்றும்

தெலிகாப்டர்கள் இறங்க வைக்க

தளங்களை உருவாக்கும் பணியில்

ஈடுபட்டார்.

உங்கள் கால்களைக் கொண்டு

இட்டி, தோசை அரைக்க முடியுமா

என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். சைக்கிள்

பெட்லாட்ஸ் மரவு அரைக்கும் கட்டை இளைத்துக்

கால்களால் சைக்கிளை இட்டிக் கொண்டு மரவு

அரைக்கும்படியான அமைப்பை இவர் உருவாக்கி

உள்ளார். உடம்பவத்தைக் கொண்டு காரியத்தை

முடிக்க இவர் எம்ர்ஜென்ஸி விளக்கை சார்ஜ்

செய்யவும், வாட்டா டாங்கிலிருந்து தண்ணீர் பம்பு

செய்யவும் அதே மாதிரியான முயற்சிகளில்





# கோகுலம்

சிறுவர் மாத இதழ்

## மழைத்துளி!

— ஜில் விளையாட்டு

விரதம் இருந்த கருமிகள்!

— நகைச்சுவைக் கதை

கால்பந்து திருவிழா

— உலகக் கோப்பை செய்திகள்

வெள்ளை தேவதை!

— அன்னம் பற்றிய கட்டுரை



## கோடை விடுமுறைப் போட்டி - II

ஒவ்வொன்றும் ரூ.500/- மதிப்புள்ள  
2 கைக்கடிகாரங்கள் பரிசு!

பெற்றோர்களை, உங்கள் குழந்தைகளின்  
வளர்ச்சிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் கோகுலம்  
வாங்கிக் கொடுங்கள்.

ரூ.8/- மட்டுமே

ஜூன் 2002

நடுபட்டுள்ளார்.

மெல்லிய எலிக்கு கம்பிகள் கொண்டு  
பலவிதமான படைப்புகளில் புதுமை  
செய்துள்ளார். போட்டோ ஸ்டாண்ட்,  
அழகுப் பொருட்கள், ரசிசேர் (சாய்வு  
நாற்காவி) போன்றவற்றைத்  
தயாரித்துள்ளார்.

ரஸீந்திரா கைவண்ணத்தில் உருவான  
சோபா, எடலிங் டேபிளாகவும்  
வடிவெடுக்கிறது. இதே சோல்பாஸின்  
உயரத்தைக் குறைத்துக் கூட்டிலாக  
உபயோகிக்கலாம். மேலும் உயரத்தைக்  
கூட்டி டேபிளாகவும்  
உபயோகப்படுத்தலாம். இவர்  
தயாரிக்கும் பொருட்கள் பெங்களூரின்  
வீடுகளையும், அலுவலகங்களையும்  
அலங்கரிக்கின்றன. சுப்பர் (செம்பு)  
பாத்திரங்களைக் கொண்டு ஸாட்டர்  
பிஸ்டர் தயாரிக்கிறார்.

இவருடைய பாக்கியின் மொட்டை  
மாடியில் அழகிய 'சமையலறைத்  
தோட்டம்' உருவாக்கி உள்ளார்.  
சமையலறைக்குப் பயன்படுத்தும் மூல்கில்  
தட்டுகள் அலங்காரமாக  
வைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத்  
தோட்டத்தில் சரஸ்வதி கோவிலும்  
உள்ளது. சரஸ்வதி சிலையைச் சுற்றி பல  
ரேடிகள் உள்ளன. இவர் மாடியில்  
சுருவாக்கிய தோட்டத்தைப் போன்று  
பலரும் தங்கள் வீட்டு மொட்டை  
மாடியில் உருவாக்க வேண்டுகோள்  
விடுத்து உள்ளனர். தோட்டத்தில்  
தடுவில செம்பு பாத்திரத்தில்  
பெளடிகைகளில் தள்ளை வசூலி  
போன்று அமைத்திருக்கிறார்.

சமையலறை எள்ளாலே பெண்கள்  
வேலைதான் என்று நினைக்கும்  
ஆண்களில் சமையலறை  
சாமான்களைக் கொண்டு அழகுப்  
பொருட்கள் தயாரிக்கும் ரஸீந்திரா  
வித்தியாசமானவர்.

— இந்திரா கோபாலன்

# குழந்தை

சென்ற இதழில் குழந்தைவின்  
எடை, உயரம் பற்றிக்

குறிப்பிட்டு அவற்றை எப்படி  
கணக்கிடுவது என்று

எழுதியிருந்தோம். ஒரு  
பெண்மணி என்னை  
தொலையுபேசியில்  
அடைத்து... "ஓ..."

நீங்க ஏதோ லிபர்ட்லா மாதிரி இடக்கூட்டுங்க...  
அதைப் பெருக்குங்கன்னு எழுதிட்டிருங்க... விண்ணம்  
கூட்டி பெருக்கவே நேரம் சரியா இருக்குது... இதுல  
எங்க சா மத்ததெய்வலாம் கூட்டுறது..."  
என்றார்.

வேறு என்ன கலப்பான வழி என்று அவர்  
கேட்டதைப் பற்றி யோசித்தபோது உடனே  
"சோஸல், டி..." என்று சில அர்த்தங்களை  
உயரம் பற்றி கொடுத்துவிட்டால் என்ன என்று  
யோசித்து இங்கு கொடுத்திருக்கிறோம். ஆனால்  
குழந்தைகளாகும், பெண் குழந்தைகளாகும்  
தனித்தனியாகக் கொடுத்திருக்கிற இந்த அட்டவணைமையா  
நிங்கள் தயி. நோத்திய் பயன்படுத்த  
குழந்தைவின் வளர்ச்சி தெரிந்து  
காத்தப்பா\_லாம்.



டாக்டர்

வசந்த செந்தில்

ஆண்		
வயது	எடை (KG)	உயரம் (Cm)
பிறந்தவுடன்	3.3	50.5
3 மாதம்	6.0	61.1
6 மாதம்	7.8	67.5
9 மாதம்	9.2	72.6
1 வருடம்	10.2	76.1
2 வருடம்	12.3	85.6
3 வருடம்	14.8	94.8
4 வருடம்	16.7	102.9
5 வருடம்	18.7	109.9
6 வருடம்	20.7	116.1
7 வருடம்	22.9	121.7
8 வருடம்	25.3	127.0
9 வருடம்	28.1	132.2
10 வருடம்	31.4	137.5
11 வருடம்	32.2	140.0
12 வருடம்	37.0	147.0
13 வருடம்	40.9	153.0
14 வருடம்	47.0	160.0
15 வருடம்	52.6	168.0
16 வருடம்	56.0	171.0
17 வருடம்	62.7	175.0
18 வருடம்	65.0	177.0

பெண்		
வயது	எடை (KG)	உயரம் (Cm)
பிறந்தவுடன்	3.2	49.9
3 மாதம்	5.4	60.2
6 மாதம்	7.2	66.6
9 மாதம்	8.9	71.1
1 வருடம்	9.5	75.0
2 வருடம்	11.6	84.5
3 வருடம்	14.1	93.9
4 வருடம்	16.0	101.6
5 வருடம்	17.7	108.4
6 வருடம்	19.5	114.6
7 வருடம்	21.8	120.8
8 வருடம்	24.9	126.4
9 வருடம்	28.5	132.2
10 வருடம்	32.3	138.3
11 வருடம்	33.7	142.0
12 வருடம்	38.7	148.0
13 வருடம்	44.0	155.0
14 வருடம்	48.0	155.0
15 வருடம்	51.5	161.0
16 வருடம்	53.0	162.0
17 வருடம்	54.0	163.0
18 வருடம்	54.4	164.0

எடை, உயரம் எல்லாம் துல்லியமாக கவனிக்கலாம். சரிதான். ஆனால் என்ன சாப்பிட்ட குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறது? நாம் கொடுக்கிற உணவு சரிதானா? குழந்தைக்கு அந்த வயதுக்குக் கொடுக்கிற உணவு போதுமா? என்ஜெல்லாம் நிறைவு பேருக்குக் குழப்பம் இருக்கிறது. ஆக குழந்தையின் அடுத்த கட்ட வளர்ச்சி பற்றிப் பேசுவதற்கு முன் அவர் களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய உணவு பற்றிச் சொல்லி விடுகிறேன்.

குழந்தைக்கு வேண்டிய மிகச் சிறந்த உணவு ஒன்றே துள்ளு சொல்லுங்கள் என்று எந்த டாக்டராகக் கேட்டாலும் அவர்கள் சொல்விற ஒரே உணவு தாய்ப்பால் என்பதுதான். குழந்தைகளான மிக அற்புதமான உணவு தாய்ப்பால் தான். முதல் நாளாக மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால்தான் குழந்தையின் உயிர் காக்கும் ஆரோக் கியம் கொடுக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. தாய்ப்பால் பற்றி அடுத்த இடத்தில் விரிவாக எழுதுகிறேன்.

இப்போது தாய்ப்பால் கொடுக்க முடி யாமல் போகிற நிலை வரும்போது என் னென்ன கொடுக்கலாம் என்பது பற்றி தெரிவித்து விடுகிறேன்.

தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை புடிப்பெற்ற குழந்தை மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கிற உணவு பசும்பால்தான். (கவனம் - தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகும்போதுதான் இதை பயாவு)

எப்படி கொடுக்க வேண்டும் என்பதை கீழே விளக்குகிறேன். ஒருமுறை பழகியிட்டால் திரைளவில் நயத்துக் கொள்வது கலப்படம். நீங்கள் கொஞ்சம் தாமதித்தால் குழந்தையே கலக்கி குடித்துவிடுகிற அளவிற்கு கலப்படம்.

பிறந்ததிலிருந்து முதல் இரண்டு வரை ஆன குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும்

முறை:

ஒரு பங்கு பால் + ஒரு பங்கு நீர்

**மூன்று முதல் தாக்கு வரல் ஆக**

**குழந்தைகளுக்கு:**

**இரண்டு பங்கு பால் - ஒரு பங்கு நீர்**

**முதல் மாதம் முடிந்த குழந்தைகளுக்கு:**

குழந்தைக்குத் தண்ணீர் கலந்து கொடுப்பது தெரிந்து வரவே இறுக்கி மூடிச் கொள்ளும். அந்த நேரத்தில் நீர் மறக்காமல் நீர் கலக்குவதை நிறுத்திவிடலாம். பாலும் கொஞ்சம் சர்க்கரையும் போலும். (அட... கலந்துதான் கொடுக்கலாம்)

"சார்... என்ன சார் நீங்க கம்மா பாலும் தண்ணீரும் கொடுத்து போதுமா? இப்பதான் மாரீக்கெடல் வாக்டோதான் அது இறவது என்னென்னவோ விதவிதமான கலர் உப்பாக்கள விடைக்குதே? அதை எப்படி கொடுக்கிறது என்று சொல்லுங்க" என்கிறவர்கள் சீமே உள்ள முறையைப் பின்பற்றவும்.

இந்த மாதிரி வாக்டோதான் போன்ற உணவுத் தயாரிப்புகளைக் கொடுக்கும்போது சர்க்கரை கலக்கத் தேவையில்லை. அந்தப் பவுடர்களைவிடவே அவர்கள் இனிப்பு பூசி விருப்பார்கள்.

**பிறந்தது முதல்,  
முதல் இரண்டு  
வாரம் ஆக  
குழந்தைகளுக்கு:**

அந்த பவுடர் டிஸினிபேயே ஒரு தக்கையான ஸ்பூன் கொடுத்திருப்பார்கள். அமுத்திப் பிடித்து (விட்டால் ஸ்பூன் 'பென்' காற்றில் பறந்துவிடும்) மெல்ல பால் பவுடரை எடுத்து அதன் தகையவை வெட்டுங்கள். (வெட்டப் பிடிக்காதவர்கள் தகையவை தட்டலாம்). ஒன்று அல்லது ஒன்று + அரை ஸ்பூன் எடுத்துக் கொண்டு, அதில் 100மி.லி. எவ்று கலக்கக்கூடாம் பார்த்தாலும், தேவையான அளவிற்கு நீர் கலத்து (கண்டிப்பாக நீங்கள் பவுடர் பால் வாங்கும்போது விளைபெட்டு தெருக கொதித்த அளவிற்குக் கொதித்து ஆறிய தண்ணீர்தான்) குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

**மூன்று முதல் தாக்கு வரல்:**

இரண்டு ஸ்பூன் பால் பவுடர் + தேவையான அளவு தண்ணீர்.

**முதல் மாதம் முடிந்தபின்:**

மூன்று ஸ்பூன் பால் பவுடர் + தேவையான அளவு தண்ணீர்.

குழந்தைக்கு இம்முறையில் பானைய் புகட்ட பாலாடைபைப் பயன்படுத்தலாம். அது கத்தமாக இருக்க வேண்டும். பாலாடை மீது உங்கள் மோஸாடபெல்லாம் பட்டு அகத்தம் ஆகக் கூடாது. தவிர கழுவும் போது தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கழுவு வேண்டும். பாலாடைபெல்லாம் தான் பார்த்ததே விடைபாது என்விற பெண்கள் கத்தமான தயவ பாட்டிகலைப் பயன்படுத்தலாம். அதனையும் மேற்கொள்ளவாறு கத்தப்படுத்தி கொடுக்க வேண்டும் வெளியில் இருக்கிற கிருமிகளையும் சோத்துப் புகட்டக் கூடாது என்பதுதான் எல்லா டாக்டர்களும் கவன்கிற ஒரே வேண்டுமோ.

நான்கு மாதங்கள் முடிந்து விட்டதென்றால் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலை நிறுத்தி விட்டு மற்ற உணவு வகைகளுக்கு மெல்ல தயார் படுத்தலாம்.

**நான்கு மாதம்  
முடிந்த குழந்தைக்கு:**

கோதுமை அல்லது கேழ்வரகு மாவு இரண்டு ஸ்பூன் + தேவையான அளவு சர்க்கரை + கொஞ்சம் பால் மூன்றையும் கலந்து கொடுக்க வைத்து இனக்குட்டுடன் குழந்தைக்கு ஊட்டலாம்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று முறை கொடுக்கலாம். காச இருக்கிறவர்கள் கேழ்வரகு, கோதுமைக்கு பதிலாக தயாரான கடையில் கிடைக்கிற தென்டம், செரிவாக போன்றவற்றைத் தரலாம். உங்கள் விருப்பம்.

**ஆறு முதல் எட்டு மாதம்  
குழந்தைகளுக்கு:**

தல்ல வேக வைத்த கல் மாதிரி இல்லவாத இடலி (எலக விட்டல்) இதுக்கு காசவே இல்ல என்ற எந்த ஆணாவது தரல் எழுப்பினால் தான் சமரசத்திற்கு வர முடியாது. வாழ்வுப் பழம் (ஆர்வத்தில் முழு பழத்தை ஒரே நேரத்தில் கொடுத்து விடாதீர்கள்). ஆரஞ்சு இரண்டு மூன்று சளை போன்றவற்றைத் தரலாம்.



தன்றாகக் குறைந்த பொய்கள் கூட தரலாம்.

**ஒப்பதான் மாதம் :**

காலையில் இரண்டு பூப்போன்ற இட்லி மதியம் கொஞ்சம் சாதம், பருப்பு. காங்கிரசை தரலாம். நெய் வசம் காட்டலாம். கூடவே இரண்டு முறை பால் கொடுக்கலாம்.

**ஒரு வகுடம் முடிவில் :**

முட்டை, கறி பீன் கொஞ்சம் கொஞ்சம் டேஸ்ட் காட்டுங்கள். பால் திறை கொடுக்கிற தேவையில்லை ஒரு நாளைக்கு 300மிலி போது மாவது. குழந்தையின் தேவையகேற்ப சிறிது சிறிதாக சாதத்தில் அளவை கூட்டலாம் சாதத்தோடு பருப்பு கலக்கவும் ஒரு வகுடத்திலிருந்து குழந்தை தாம் சாப்பிடுகிற எதைதான் சாப்பிடத் தயாராகிவிட்டும் அதற்காக தாம் "ஸைட்டஸ்ட்" என்று சொல்லிக் கொண்டு சாப்பிடுகிற சாப்பாட்டிற்கு இடையில் காரா பூதி எட்டு கறை ஜிஸேபி, மிளகு வடை..., வாழ்க்காய் பனூஜ் எல்லாம் கொடுத்து குழந்தையைச் சோதுக வேண்டாம்.

சார்... குழந்தைகளுக்கு டானிக்குகள் எல்லாம் குடுக்கிறாங்களே!... குடுக்கலாமா? என்கிற வர்களுக்கு என்னுடைய பதில் இதுதான். தாப்பால் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு எதுவும் தேவையில்லை. பவுடர்பால், பகையால் குடிக்கிற குழந்தைகளுக்கு திச்சயம் கொடுக்க வேண்டும். உங்கள் குழந்தையின் மருத்துவர் பரிந்துரைக்கிற ஸைட்டமின் மருத்துவனை கொடுங்கள்.

சொன்ற இதழொன்றில் வெண்ணிவா எழுதின உச்சா அடிக்கிற குழந்தை பற்றின கவிதைகள் குறிப்பிட்டிருந்தேன அதை விட்டால் அடித்திருந்தீர்கள் சரி! ஆனால் வெண்ணிலா அந்தத் தொகுப்பில் நல்ல கவிதைகளும் எழுதிவிருந்தாரே அதைப் பற்றியும் ஒரு வரி எழுதிவிடுக்கலாமே என்று வெண்ணிவாவின் ரசிகர் ஒருவர் திருச்செங்கோட்டிலிருந்து கடிதம் எழுதிவிருந்தார். உண்மையான பிராய சித்தமாக வெண்ணிலாவின் அருமைபுற

கவிதைபொனைத இங்கு குறிப்பிட்டு விடுகிறேன்.

அபதூய ரகுமானின் பேத்தி ஒருமுறை வானத்தில் இத்தனை நட்சத்திரங்கள் எதற்கு? என்று கேட்டாள். அவர் திரும்ப "எதற்கு என்று சொல்" என்றிருக்கிறார் "இரவில் நாம் தப்பி செய்வதமென்று பாக்கததுக்குத்தான் உடவுன் இத்தனை கண்களை வச்சிருக்காரா" பதில் சொன்னது பற்றி அவர் ஒரு புத்தகத்தில் விபத்து எழுதிவிருந்தார். உண்மையான குழந்தைகளை உடவுன் அறுபுமாவது. அறிவங்கள் திறந்தது தாம் நம் உலகத்தில்தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் தமக்கு தலைவர்க்காமல் இருக்க குழந்தைகளின் உற்சாகங்களை; பூட்டி வைக்கிறோம். அவர்களை அவர்கள் உலகத்தில் வாழ அனுமதிப்பதே இல்லை தாம். ஒவ்வொரு வரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் குழந்தைகளை சிறைபடுத்த வெண்ணிலா தன் பங்கை பதிலு செய்கிறார்.

"அவசு போகாதே  
அதை எடுக்காதே  
கீழே இறங்கு  
மேல் ஏறாதே  
போய் இரு  
சத்தம் போடாதே  
சீக்கிரம் திரங்கு  
தொண்டதொண்டன்னு போகாதே  
இவற்றோடு  
போன ஒரு கையுயர்த்தலும்  
போதுமானதாயிருக்கிறது  
குழந்தைகளை  
தம் உகிற்றுகு  
அவற்றுக்குக்கொண்ட..."

முதல் எட்டு வரிசை யார வேண்டுமாலும் எழுதிவிட்டால். ஆனால் "இவற்றோடு போன ஒரு கையுயர்த்தலும் போதுமானதாயிருக்கிறது" என்கிற வரிசை பழுத கவிதை மனசு வேண்டும் அமமாகக் கூடவே அமைகிற அநிசய கண்களைப் பதிலு செய்வதில் வெண்ணிலா கெட்டிக்காரர்.

**சரிபாத்த மரமே வெந்தயக் கீரை காய்கறி**  
பச்சையு பாயா. காய்காய்க் குழுவகையக்  
சார்த்துக் கயற்று பச்சையு சரிபாத்த மரமே  
கீரைய் கண்கையக், கண்கையக் பிடுக்குக்  
குழந்தைக் குக் மரமேய்க்கி கண்கையக்  
சார்பிடுகைய்கி.

- சி. வெந்த



‘அரசன்

அன்று கொல்வான்;  
தெய்வம் நின்று கொல்  
லும்’ என்கிற பழமொழியை  
நிரூபித்தது என் வாழ்க்கையில்  
நடந்த சில சம்பவங்கள்.

நான் ஸ்டேட் பாங்கு ஆஃப்  
இந்தியாவில் ஆஃபீஸாக உத்தியோ  
கத்தை ஏற்று ஒரு மாத காலம் டேரா  
டூனின் பவிர்க்காக சென்றேன். என் தத்  
வதனின் உடல்நிலை நன்றி தேறிவது அவருக்கு  
மேலும் மேலும் முக்கியமான பதவிகளும்  
பொறுப்புகளும் கொடுக்கப்பட்டன. இரயில்வே  
யிலிருந்து அவர் பெட்ரோலியம் மினிஸ்ட்ரிக்கு மாற  
றப்பட்டார்.

இந்த நிலையில் அப்பாவுக்கு இந்த  
பெஸை பரு தாய்க்குமா என்று எங்  
களுக்கெல்லாம் ஒரே கவலை. அவருக்  
குள்ளும் இந்தக் கவலை இருந்திருக்க  
வேண்டும். மற்ற எந்த நோய்க்கும் இல்  
லாத ஒரு பிரத்தியேகமான பிரச்சனை  
இருதய நோய்க்கு உண்டு. எவ்வாறான  
அறிவுதிகள் ஏற்பட்டாலும் எந்த  
நிமிஷம் உங்களுக்கு ஆபத்து வரும்  
என்று எவருக்குமே தெரியாது!  
இருதய நோயுள்ளவர்கள் நடமாடும்  
பைட் பாக்கள். அதனால் அவர்களுக்கு  
குள்ளும் ஒருவிதமான பீதியும் பாது  
காப்பின்மையும் இருந்துகொண்டே  
இருக்கும்.

எனக்கு ஒரு சம்பவம் நன்றாக  
ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. ஒருநாள்  
காலை அப்பா அலுவலகத்திற்கு  
வண்டியில் செம்பினார். சிறிது  
நேரத்தில் மினிஸ்ட்ரி போன் வந்தது.  
அவர் ‘அன்று அலுவலகம் ஏன் வர  
வில்லை என்று? குடும்பமே பதறி  
விட்டது. எப்போதும் அங்கும் இங்  
கும் ஓட, ஸ்டைத்தவர்களுக்கெல்லாம் போள்காய்கள் பறக்க, வீடே அவ்வேலாவகவ்வேஸைப்  
பட்டது! எந்த விபரமும் இடைக்கவில்லை.

பிறகு சாயந்திரம் அப்பா மெதுவாக வந்தார் வீட்டில் குழுமிவிருந்த கூட்டத்தைப் பார்த்து  
“என்ன இங்கே கூட்டம்? ஏதாவது விசேஷமா?” என்று நிதானமாகக் கேட்டார். விஷயம்  
ஒன்றும் இல்லை. ஆஃபீஸிற்குப் போகும் வழியில் வண்டி நின்றுவிட்டது. ஒதுக்குபுறமான  
இடமாக இருந்ததால் போன் வசதியில்லை. இதோ சரியாகி விடும்’ என்று இவர்கள்  
சென்ற சிறு மெக்கானிக் ஷாப்பில் சாயந்திரம் வசையில் இழுத்து விட்டிருந்தார்கள்  
ரிப்பெர் வேஸையை! எங்கனிடமிருந்த வண்டி கூலிசை எசலில் பிடித்துக்கொண்டு  
ஓடிக்கொண்டிருந்த இருபது வருட பழைய மாதல் கீபிங் வண்டி! பிசமம்  
பிரயத்தினைப்பட்டு கடைசியில் செம்பியிருக்கிறது!

இப்படியாக ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஒரு டென்ஷன். இதற்  
செடையில் அப்பா, டாக்டர் பத்மாகினி என்கிற பிரபல இருதய நிபுண  
சைப் பார்த்து அவ்வப்போது பரிசோதனைகளைச் செய்து கொண்  
டிருந்தார். இந்த சமயத்தில் அப்பாவைப் பார்க்க ஒரு மருத்துவர்

# 5

## போராடிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரர் ஆகியிருப்பேன்!



வந்தார். அவர் பேரும் அகர்வால்தான். டிப்  
லிக்கு அருகில் தாசிபாபாத் என்றும் இடத்  
தில் அவருடைய வீடும் கிவினிக்ளும் இருந்தன.  
அவரும் இருதய நோயின் சிறப்பு மத்ததலாக  
தான். அப்பாவிடம் வெண்ணெய் ஒருக பெரி  
ஞாயிற்றுக்கிறதும் தன்னுடைய வீட்டிற்கு  
வரச் சொன்னார் சில பரிசோதனைகள்  
செய்த பிறகு அப்பாவிற்குப் பெரிதான ஒன்றும்  
இல்லை என்றும் தாறுமாறாக அடிக்கும் இரு  
தயத் துடிப்பிற்கு மட்டும் இங்கிலாந்தில் ஒரு  
வீசேஷமான மருத்து தயாராகிறது என்றும்.  
அவா அங்கு படித்து வேலை பார்த்திருந்த  
தாய் வரவழைத்துத் தருவதாகவும் கூறினார்.

ஆதில் விழுந்தவனுக்கு ஒரு சிறு கிணை  
வும் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடிய சக்தி வாய்ந்த  
தாகத் தெரியுமாம். அப்படித்தான் அப்பாவிற்கு  
மும் இருந்தபிறா என்னவோ? இரண்டு மகன்  
களுக்கு இன்னும் திருமணமாகவில்லை ஒவ்வொரு  
பெற்றால் ஒதுங்குவதற்கு ஒரு சிறு குகைகூட  
இல்லை! இந்தச் சூழலில் டாக்டர் அகாவாது  
மடய போசனை சரிபாசப்பட்டிருக்கிறது  
அப்பாவிற்கு.

விவையுபார்த்த வெனிதாட்டு மருத்தை  
அப்பா சாப்பிட ஆரம்பித்தார். அப்பாவிடம்  
ஏற்பட்ட சில மாற்றங்களைப் பார்த்து  
டாக்டர் பத்மாசினி சவலைப்பட்டார்.  
இதுவரையில் இரத்த அழுத்தமே இவ்வா  
திருத்த அப்பாவிற்கு இரத்த அழுத்தமும் வேறு  
சில பக்க விளைவுகளும் தோன்ற ஆரம்பித்  
திருத்தன. அப்பா டாக்டர் பத்மாசினிவீடம்  
தான் வெனிதாட்டு மருத்து சாப்பிட்டு வரு  
வதை பெரிய விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டு  
செலும் இவ்வாறு. வேலை பல ஜாக்கி இருப்ப  
தால் தான் இந்த மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கும்  
என்று நினைத்து டாக்டர் பத்மாசினி அப  
பாவை ஒவ்வொரு எடுத்துக் கொள்ளும்படி வற  
புறுத்தினார்.

நானாவட்டத்தில் டாக்டர் பத்மாசினிக்கு  
விஷயம் தெரிய வருதபோது அவர் அதிர்ந்து

விட்டார். அந்த வெனிதாட்டு மருத்து அப்பா  
வைப் போன்ற அதிருதிசன் உள்ளவர்கள்  
எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாதாம். சிறுநீரகம்  
பாதிகப்படுவதோடு இருதயத் தடிப்பு  
மேலும் அதிக தாறுமாறாக அடித்து உயிருக்கே  
ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியதாம்! வேறு வித  
மான இருதயப் பிரச்சனைகளுக்கென்று ஏற்  
பட்டது அந்த மருத்து டாக்டர் பத்மாசினி  
அப்பாவிடம் சத்தமே போட்டுவிட்டு டாக்டர்  
அகர்வாவிடம் தெரில் போய் சவலை  
போட்டுவிட்டு வந்தார் "என்னுடைய  
பேஷண்ட் எப்படி ஏமாற்றலாம்" என்று.

டாக்டர் அகர்வாவின் வைத்தியம் சட்  
பென்று திறந்துபட்டது. அத்துடன் அப்பா  
வின் உடல்திணையில் தல்ல முன்னேற்றம் ஏற்  
பட்டு இலாகாவில் பல முக்கியமான ஒப்  
பத்தங்களை முடித்து நல்ல டெயரும்  
சம்பாதித்தார் அவர்.

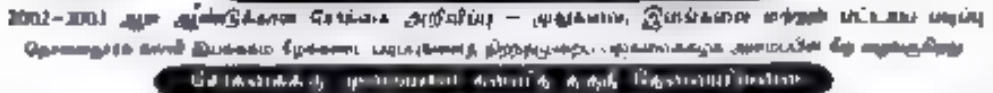
சில வருடங்களுக்குப் பிறகு அப்பாவிற்கு  
டாக்டர் அகர்வாவிடமிருந்து மிக உருக்க  
மான ஒரு ஈதம் வந்தது அவருக்கு மிகவும்  
அழகான ஒரு மகன் இருத்தான் பதினெட்டு  
வயதுடைய அவன். நோய்வாய்ப்பட்டு திக்  
ரென்று இறந்துவிட்டதாக எழுதியிருந்தார்  
அவர். "தான் உங்களைப் போன்ற நல்லவரை  
வழித்ததால் தெய்வம் எனக்குக் கொடுத்த  
தண்டனை இது. உங்கலிடம் தான் மன்னிப்பு  
வே்காவிட்டால் என்னுடைய மகனுடைய  
ஆதம் எத்தியைடையது! என்னை மன்னித்து  
விடுங்கள்" என்று எழுதியிருந்தார். அனைத்  
படித்துவிட்டு எங்கள் எல்லோருக்குமே துக்க  
மாக இருந்தது!

அந்த டாக்டரினுள் எங்கோ மூலையில்  
ஒட்டிக் கொண்டிருந்த மனசாட்சி தட்டி  
எழுப்பப்பட்டு விட்டிருந்தது. ஆனால் வேறு  
சில மத்ததலவர்களுக்கு என்ன நடத்தாலும்  
துங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனசாட்சி எழுத்  
திருக்கவே எழுந்திருக்காது! அந்த அதிசயத்தை  
யும் தான் பார்த்தேன்!

ஆப்பம், ஆப்பம் போன்றவை சப்பாஞ்ச்  
போன்று மெத்தென்று வர ஒரு ஆழாக்கு  
அரித்து, திரண்டு க்ளூன் உருத்தும், 25 கிராம்  
சோர்னாவர் கார்போ ஹைவைத்து அமைத்துச் கூ  
ஆப்பம், ஆப்பம் திரண்டு பஞ்சுபோக் மென்மை  
வாக இருக்கும். பிறகு அதன் கடுவிக் துரிவான  
பகுதியில் திராட்சை அல்லது மாய்காய்த் துருவிக்  
அவர் மன்க்ளூன் துவி செய்கு ஆப்பம் 'தாள்'  
கிளர்வும்.

• சி. கோதுமி





1994 17 04 2004

[illegible]



குடான தண்ணீரில் ஒரு கிலோ தக்காளிப் பழங்களைப் போட்டு சுமார் 7-8 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு அவற்றை வெளியே எடுத்து பழங்கள் பிழிவும் வாடிக்கட்டில் போட்டுப் பிழித்தால் தோல், விதை சக்கை மேலே தங்கி, கெட்டியான துணிவ் கீழே உள்ள பாத்திரத்தில் விழும் இதைத்தான் இந்த புலாவிற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். இதை கொழுமட்டைப் பூசுரி என்னும் கூறலாம்

**தேவையான பொருட்கள் :**

தக்காளி துணி - 4 கிலண்ணம்,  
பாஸ்டி ஆரிசி - 1½ கிலண்ணம்,  
வெங்காயம் 2,  
மஞ்சள் பொடி .

½ கிலப்பூன்,

கரம் மசாலாப்

பொடி . 1 கிலப்பூன்,  
வைங்கப்பட்டை

1 (சிறியது)

கிராமபு - 2,

ஏலம் - 2,

பிரியாணி இலை 1,

மிளகாய்ப் பொடி

1½ கிலப்பூன்,

ஒமம் - 4 கரு

½ கிலப்பூன் (பொடித்தது)

பொடி உப்பு - தண்ணீர்

தேவையானது,

முத்திரி பருப்பு .

10 (உடைத்தது)

உலர்ந்த திராட்சை - 10

நெய் - 3 பீட்டின் கப்பூன்

**செய்முறை :**

சிறிது நெய்யை

வாணலியில் விட்டு

குடாக்கி, முத்திரி,

உலர்ந்த திராட்சை

வைக்கவும்



வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்

பாஸ்டி ஆரிசியை 3 கப்பூன் நெய் விரி நு சேசாக வறுத்துக் கொண்டு தேவை

யான தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்துக் கொள்ளவும்

கொஞ்சம் நெய்வில் மசாலா சாமான் வைத்து, பின் வெங்காயம் மற்றும் கரம் மசாலா பொடிவைச் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, ஒமம் - 4 கருப பொடிகளைச் சேர்த்தும் இவற்றைச் சற்றே வதக்கிப் பிறகு தக்காளி துணை, சேர்த்துத் தேவையான உப்பு சேர்த்துக் கொடுக்க விடவும்.

மீதமுள்ள தீயாக எரிய வேண்டும் இந்தக் கவலை நன்கு கொதித்துக் கெட்டியானதும் முடிவு சாதத்துடன் கலந்து, மீதி நெய் மற்றும் முத்திரி திராட்சைகளைப் போட்டு சேசாக ஒரு கிணறு கிணறு சாப்பிடலாம்

— மீனாட்சா

**தக்காளி புலாவ்**

# கொலஸ்டிரால்



டி. சஸிதா, சட்டதரர்.

'ரீபைண்ட் ஆயிவி'ன் தன்மை என்ன? நான் சமீபத்தில் ஒரு புத்தகத்தில் படித்தது அநிர்ச்சியாக இருந்தது. எண்ணெயை ரீபைன் செய்து அதில் உள்ள கொலஸ்டிரால் எடுக்கும் போது அதனுடன் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் 'சு' போன்றவை வெளியேறுகிறது. அதனால் சாதாரண கட்டை எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள் என எழுதப்பட்டிருந்தது. இது சரியா?

எவ்வளவு எண்ணெயைப் பற்றி இதே பகுதியில் இதற்கு முன்பே பதில் எழுதியிருந்தேன். முதலில் 'கொலஸ்டிரால்' என்பதால் என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு

இயற்கையான உணவிலும் நேரடியாகக் கொலஸ்டிரால் என்பது இல்லை. உணவானது ஏதாவது ஒரு மிகுந்தால் தீரணிக்கப்பட்டு மாற்றப்பட்டு வெளியே வரும் போது தான் உண்டாகும்.

உதாரணத்திற்கு பாஸை எடுத்துக் கொள்வோம். செடி, தண்டி போன்றவைகளை சாப்பிடும் பிராணிபாஸது உடலில் கொழுப்பை மாற்றிய பின்பே கொலஸ்டிரால் உண்டாகும். அதனால் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய் போன்றவற்றில் 'கொலஸ்டிரால்' இருக்கும். தாவர எண்ணெயில் கொழுப்புச் சத்து இருக்குமே தவிர, 'கொலஸ்டிரால்' இருக்காது.

அடுத்ததாக எண்ணெய் என்பது எதிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது? கொட்டைகள் மற்றும் பருப்பு வகைகளில் இருந்து (நட்ஸ் அண்ட் ஆயில் சீட்ஸ்)

ரீபைன் செய்வாமல் நேரடியாகப் பிழிந்தால் அது 'குரூட்' ஆக இருக்கும். அதில் முதலில் சரியான நிறம் இருக்காது. தேவையற்ற கொழுப்புகள் இருக்கும். (சொப் செய்ய உபயோகப்படும் கொழுப்பு உபயோகப்படுத்தும் நிலையில் இருக்காது. ஏதாவது பொரித்தீர்களாணால் நுரைத்து வரும், பண்டம் பொரித்ததா வறுபட்டதா என்று தெரியாது.

உலக அளவில் பார்த்தீர்களாணால் 'ரீபைன்' செய்வாமல் யாருமே உபயோகப்படுத்துவது இல்லை. விதையாக இருக்கும் போது இருக்கும் அளவு 'வைட்டமின் சு' எண்ணெயில் இல்லாதிருக்கலாம். அதாவது ஓரளவு குறைவாகும். மற்றபடி கெடுதல் ஏதும் இல்லை. ஆனால் நமக்குத் தேவையான சத்துக்களை நாம் தாராளமாக சரிவிகித உணவை

பதில்கள் : மல்லிகா பத்ரிநாத்

உண்பதால் மட்டுமே பெற்று விடலாம். என்னெனில் இருந்து பெற வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

இன்னமும் சொல்லப் போனால் ஒரு மணி தடுக்கு ஒரு நாளுக்கு 2 அல்லது 3 உய்யுள என்னென மட்டுமே தேவை. மற்றவைபெயல் வாய் அதிகம்தான்.

இப்போதைய விஞ்ஞானிகள் கூறுவது என்னவென்றால் நாங்கள் மாதந்திற்கு மொத்தமாக 3 லிரோ வாங்கினால் ஒரே என்னெனப் வாங்காமல் வெய்வேறு வகை என்னெனப் வாங்கி உபயோகப்படுத்தவும். கடனாக என்னெனப், தல்வென்னெனப், சூரியகாந்தி என்னெனப், ஆலில் என்னெனப், சோயா என்னெனப் என்று வெய்வேறு வாங்கவும். இவைகளை ஒன்றாகக் கலக்கக் கூடாது.

அதாவது தினசரி எமையலுக்கு சூரிய காந்தி என்னெனப், பொரிப்பதற்கு கடலை என்னெனப், தாளிக்க, மின்காய்த் துள போன்ற வற்றிற்கு கலக்க மற்றும் ஒருசில உணவு வகை களுக்கு நய்வென்னெனப் என்று மாற்றி உபயோகப்படுத்தினால் தங்களுக்கு நலவது.

மற்றபடி லூசில் வாங்காமல் பாக்கெட் மற்றும் கேனிக் கிடைக்கும் உய்ப்பட்டியிலாத என்னெனயாகப் பார்த்து வாங்கவும். வீதம் பரங்கனால் ஏமாற்றப்படாமல் உபயோகப் படுத்திப் பார்த்து தரமானதை வாங்கி ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

வி. வதா, பழுவத்தாங்கல்.

1. கேக் செய்யும் போது எசன்னை எப்போது சேர்க்க வேண்டும்?

2. தேவையான அளவு என்றால் எப்படி 1/2 கப் மளவு அளவிடும் சொல்லவும்?

3. என்னென வாங்கினால் எவ்வளவு நாள் வைத்திருக்கலாம்? என்னென கெட்டுப் போனால் எப்படிச் சாண்டுபிடிப்பது?

வழக்கமாக கட்டுவெட்டுகளை ரொட்டித் துறியில் புரட்டிச் சுடுகிறோம். மாறாக பருப்புப் பொடியில் கட்டுவெட்டுகளைப் புரட்டிப் பெரித்தெடுக்கன். ருசியிலும், சுவையிலும் மனதைக் கவரும்.

சி. கெவதமி



கேக் செய்யும் போது மாவை கூத்த பிறகு கடைசியாக பேகிங் டிரேயில் கொட்டுவதற்கு முன்பு கலத்து பிறகு குடாக்கிய ஓவனில் வைத்து 'பேக்' செய்யவும்.

2. 1 கப் மைதா மாவிற்கு 1 உய்யுள் அளவு (5 மி.மீ) சேர்க்கலாம். இரண்டு மூன்று விதமான என்னெனப் சேர்த்துச் செய்பதானால் குறைத்துச் சேர்க்கவும். அதிகமான 'என்னெனப்' தேவையில்லை. கேக்கிற்கு நல்ல 'டீபோவர்' வருவதற்காக மட்டுமே என்னெனப் சேர்த்துப் படுகிறது.

3. பொதுவாக என்னெனலில் கெட்டுப் போவதற்கான சமர்ச்சாரங்கள் ஏதும் இல்லை. ஒன்றரை அல்லது 2 வகுடங்களானால் வாசனை குறைத்து விடுமே தவிர கெட்டுப் போகாது. ஆனால் என்னெனலை உபயோகப் படுத்தும் விதம் முக்கியமானது.

நாளை கவனித்த வரை பலர் அன்னுடைய மூடியுபாலேயே அடுத்து கைத்தி விட்டி சுழலி ஈர மூடினவ அப்படியே பாட்டிலின் மேல் மூடுவர் அப்படிச் செய்தால் மூடியில் உணர் ஈரம் என்னெனலின் உள்ளே கலந்துக் கெட்டுப் போக வாய்ப்புடன் உண்டு. என்னெனப் பாட்டிலை வைக்கும் இடம் வெய்லில் படக்கூடாது.

முடித்தவரை ஒரு க்யூனில் உதவியில் அடுத்து கைத்தவும். கின்னத்தில் கைத்தி அதிகமாகி விட்டது என்று மற்றபடியும் பாட்டிலின் உள்ளே கைத்தவது என செய்வக் கூடாது. நாங்கள் எப்போதும் 1 அல்லது 3 வகுடங்கள் கட்ட வைத்திருக்கிறோம் ஏதும் ஆவது இல்லை. வாசனை மட்டுமே குறைத்து விடுகிறது. வாய்க்கும் போது கம்பெனி லேபின் உணர்வைப் பார்த்து வாங்கவும்.

முடித்தவரை மூடியைத் திறக்கும் முகார்த்து பார்த்த பிறகு கேக் மாவுடன் சேருங்கள். தன்றாக இல்லாதது போல உங்களுக்குத் தெரிந்தினால் எரிந்து விடவும்.

பால் ஒரு சமர்ச்சார உணவு. கொது வாக குழந்தைகள் வாகும் பாவை அப்படியே குடிக்க விரும்புவதில்லை. அதில் பேரன் விடா, ஹார்லிக்ஸ் என்று கொட்டுக் கைத்தால் குடிக்க விரும்பம். இப்படி குடித்தால் பாலில் உணர் மூழ்ச் சத்து மாராமல் கிடைக்கும்மா? பாலில் சர்க்கரை சேர்த்துக் குடிக்கலாமா? தேன் கலக்கலாமா?

பாலுடன் போர்ச்சுவிடா, ஹார்லிக்ஸ் கொட்டுக் கைத்தால் பாலில் உணர் கைத்தக் குறையாது. மேலும் இதைப் பேரன் வற்றில் 'மாஸ்ட்' இருப்பதால் புரட்ச்சுதும், வைட்டமின் சத்துக்களும் கிடைக்கிறது. 'மாஸ்ட்' என்றால் தங்களுக்குத் தெரியுமென





நினைக்கிறேன். பலது அல்லது நானிய வகைகளான முளைகட்டி, வறுத்துச் செய்வது. அதனால் இன்னமும் ஊட்டச்சத்து அதிகமாகும். தவிர குறைபாது. நல்லதுதான். 1 அல்லது 1 மல்பூவ சாக்கரை சேர்ப்பதால் தவறு ஏதும இல்லை. அதனால் எந்த சத்துக்கும் மாறுதல். தேன் சேர்ப்பதால் தவறு ஏதும இல்லை.

**முளை விட்ட பரிமாணில் 'சாவுட்' செய்து சாப்பிடும் போது ஸ்டெய்ன் ஹைவைத்தால் வருவதைத் தடுக்க என்ன வழி?**

பயன்பு எப்படி முளை கட்டினால் நல்லதாக வரும் என்பதைப் பற்றி இதற்கு முன்பே எழுதி உள்ளோம். அதாவது பயன்பு ஹைவைத்த பின் தண்ணீரை முழுவதும் வடித்து விட்டு ஒரு நடவை கழுவி விட்டு பிறகு துணியில் முளை கட்டவும். ஒருநாளான்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நடவை அந்தத் துணியை முறுக்கி அப்படியே குறாயடியில் வைத்து சாம் செய்து வைக்கவும்.

நன்றாக முளை வந்ததும் (மூன்று நாள்) துணியை எடுத்து விட்டு வெள்ளத்தில் வைக்கலாம். முளை கட்டி வைத்திருக்கும் வெள்ளை திசை மேல் காற்று உள்ளே போகும்படி ஒட்டை போட்டிட்டு அல்லது வைக்கடலால் மூட்டவும் கூற்ற. ஈரம் இருட்டு முனையில் நல்ல முளை வருவதற்கு தேவை.

இப்படிச் செய்யும் போது ஊட்டப்பாக எந்தவித வர்ணாவும் வராது. 'சாவுட்' செய்த பிறகு எலும்புள்ள ஐஸ் பிழித்த பிறகு சிறிது தேரம் காரியபிள் பரிமாறலாம். (அரை மணி தேரம்) அப்போது நன்றாக இருக்கும். அதோடு வெள்ளரிக்காய், கேரட், தக்காளி போன்ற பல வகையாகக் கலந்து செய்யும் போது நன்றாக குளிசாக இருக்கும். பாப்பதற்கும் கூர் கலராக சாப்பிடத் தூண்டும்படி இருக்கும்.

**பி. துரைசி ராணி, ஏற்காடு.**

சிறிய வெங்காயத்திற்கும் (சாம்பார் வெங்காயம்) பெரிய வெங்காயத்திற்குள் என்ன வித்தியாசம்? என் விட்டில் எல்லா சமைவதற்கும் சிறிய வெங்காயம்தான் பயன்படுத்துகிறோம். (பிரியாணி உட்பட) ஆனால் மயகை வர் மலரினும், உயிர்க்கனிமம் கூட நீங்கள் பெரிய வெங்காயம்தான் அதிகம்

**பயன்படுத்துகிறீர்கள். எது சரி?**

சத்துக்களைப் பொறுத்தவரையில் பாரத தாள் பெரிய வெங்காயத்திற்கும், சிறிய வெங்காயத்திற்கும் அதிக வித்தியாசமில்லை. புரதமும், இரும்புச் சத்தும் ஓரளவு சிறிய வெங்காயத்தில் அதிகமாக உள்ளது. குளிர் என்று பாரகயத் போது கட்டாயமாக எல்லோருடைய ஓட்டும் சிறிய வெங்காயத்துக்குத்தான். மற்றபடி இங்கு எல்லாம் போல் துறைப் பேர் சேனவியத்திற்காக மட்டுமே பெரிய வெங்காயம் உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

செண்ணை போன்ற பெரிய துகில்களில் வேலைக்கு வரும் ஆட்கள் கூட அதிக தேரம் தங்கி வேலை செய்வ டாட்டார்கள். நமனம் விட ஒட்டமதான் எப்படி. கேல்லாம் வேலைவை சகப்பாக்க முடியுமே", சகப்பாக்கக் கொள்வோம். அவ்வளவுதான் மற்ற படி தாங்க விதப்பப்படி எப்படி வேண்டுமானாலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

**வழுமா சிவசுந்தரன், தெய்வேலி - 3.**

தூளுடன் பாக்டெட்டில் வரும் மசாலா பொடி போலவே விட்டில் தயாரிக்க முடியுமா? எத்தனையோ முறை முயற்சி செய்தும் அதே குளி வரவே மாட்டேன் என்பிறது.

இதைப் போல பலரும் பல இடங்களில் கேட்கிறார்கள். சிபஸில் வருவது போன்ற மசாலா செய்முறை வேண்டும் என்பதீர்கள். உங்களுக்குள் ஒன்றைச் சொல்ல விரும்புகிறேன். பெரிய வட்பெணிகள் எல்லாம் மராக் கேட்டில் ஒரு 'பிளாவர்' விதப்பாக்கைக் கொண்டு வருவதற்கு முன்பாகவே பாலிதில் ஊசிப் பூ காம்பிளேஷனம் செய்து பார்த்து, பாலிடிக் கொடுத்து குளி பார்த்த பிறகு விதப்பாக்கை என்ன வருவதென்ற அப்படி இருக்கையில் அதை சாம்பார் போடி, ரசப் போடி போல விட்டில் செய்ய முடியுமா என்று தனக்கே வேண்டாம்.

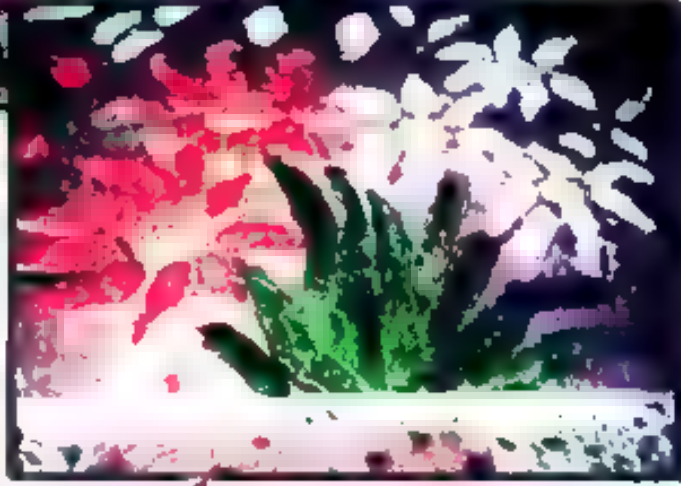
மேலும் அவர்களைவிடவும் உவாரித் செய்வ பப்ப பொடி, தக்காளிப் பொடி, இஞ்சி, பூண்டுப் பொடி போன்றவற்றையெல்லாம் சேர்த்து உபயோகப்படுத்தித்தான் தயாரிக்கின்ற தனா இவ்வெல்லாம் நமக்குக் கூடக் களிர் விடக்கூடாது.

புலாவ் செய்து இதக்கும் போது சிலர் பிரெட்டை தெய்வில் வறுத்துப் போடுவார்கள். பன்றி பொன்னிறமாக பொறித்துப் போட்டால் தீண்ட தேரம் வரக்கூடாது இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



உஷா  
ஸ்ரீகுமார்



அழகான கைவினைப் பொருட்கள் செயல் தாம் பயன படுத்தும சில மூலப் பொருட்கள னும் புருஷங்களை உயர்த்தச் செய லும்.

மரத்தூளில் கலர்ப் பொடி சோத்து அழகான ரங்கோலி போடு வதை நாம் பார்த்திருப்போம்.

தேயங்காய் கொட்டாங்குச்சினை கத்தப்படுத்து அதில் செயலாபட ளுள்ள பவுடர் உப்பா, தேனாளை மரத்தின் பண்ணாண்டில் முதலும் களிக்காதிங்க... அதன் பெயரே வது தாளர்) பட்டாம்பூச்சி பொடிமை என்று உபயோகமற்ற. எனினில் கிடைக்கக் கூடிய, செலவு அதிகமற்ற பொருட்கள் பெண்கள் கைவண்ணத்தில் அழகான ஹேர் கேஸ் பொருட்களாக மாறு வதிலிருந்து நாம் கவனத்தில் புரிந்து கொணக்க கூடியது ஒன்று தான்.

அது, கற்பனை வளமும், பொறுமையும். சிறிது முயற்சியும் இருந்தால் எத்தனையோ விதப் பொருட்களிலிருந்து விதவித மான அற்புதங்களை அனைவருமே எனினில் செயலக் கற்றுக் கொள்ளலாம் எனவுதான்.

கவயப் பொருட்கள் செய்வதற்கு வேண்டிய பொருட்கள் வாங்க எங்கெங்கோ அளவளாமல் அதிகச் செலவு செய்வத் தேவையில்லாமல் செயலக் கூடிய பொருட்களுக்குத் தரும் பத்தாரி அளவளவுண்டய வரவேற்பும் இருக்கும் என்பது தாம் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

'எம்பாண்டு பன்னாய்' செய்வதற்கு தாம் உபயோகப்படுத்தும் பொருட்கள் சற்று ஆச்சரியமுடனும்.

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் -

1. செராமிக் பவுடர் அல்லது சாக் பவுடர்
2. ரவை (ஆமாங்க... ரவா உப்புமா செய்வதற்காக அடுக்களையில் தீயக் வச்சிருக்கும் ரவைவேதான்)

எம்பாண்டு

(ரவை)

பூக்கள்



3. சிபெலிகால்
4. பன்னவுட்
5. விரும்பப்பட்ட திறங்களில் ஈனாமல் பெயிண்ட் அல்லது ஆயில் பெயிண்ட்
6. இன்டலேஷன் டேப்

### செய்முறை

1. பன்னவுட்டின் பின் பக்கம் ரீப்பர் அடித்து வளைவங்கள் பொருத்தி கவத்தில் மாட்ட வசதியாக தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

2. ரணவைய குடான காணலையில் வறுகவும். சற்று பெரிய ஈசல் ரணை இருத்தால் எளிபக்ட் நன்றாக இருக்கும்.

3. சாக் பவுடருடன் சும் அளவு ரணவையக் கலத்து சிபெலிகால் சேர்த்துப் பிசையவும்.

4. இதில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து கெட்டி அடை மாவு பதத்தில் கரைக்கவும்.

5. 10 நிமிடங்கள் வைத்திருக்கவும்.

6. போர்டு மீது டிசைசன் வரையவும் அல்லது டிரேஸ் செய்யவும்.

7. டிசைசன் மீது பெலிகால் தடவவும்.

8. சாக் ரணை கரைசலை ஒரு சிறிய ஐஸ்கிரீம் ஸ்பூனாக பூக்களின் இதழ் வடிவத்தில் இட்டு நிரப்பவும்.

9. 15 இதுகளின் அடிப்பகுதி கனமாகவும் துளிப்பகுதி மெலிதாகவும் இருத்தால் கவந்த திறகு அழகு தரும்.

10. டிசைஸில் இலுக்கலும், பூக்களும் இலைகளும் ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாமல் இருத்தால் முடிக்கப்பட்ட படம் அழகாக 'எம்பாஸிங் எஃபெக்ட்டுடன்' இருக்கும்.

11. ஒரு நாளைவது தவறு காய விடவும்.

12. கவந்த படத்திலுள்ள மேடு பகுதியை பட்ட இடங்கள் மணல் பாங்கான கரகரப் பான சிபெலிகாட்டை இருக்கும்.

13. பூக்களுக்கு முதலில் விரும்பப்பட்ட ஆயில்பெயிண்ட் அல்லது ஈனாமல் பெயிண்ட் பூரி ஷேட் செய்யவும்.

14. இலைகளை பச்சை, மஞ்சள், கருப்பு

திறங்கள் கொண்டு ஷேட் செய்யவும்.

15. பேக் கிரவுண்டிங் கருப்பு பெயிண்ட் பூசிக் காயவிடவும்.

16. அங்கங்கே கொடிகள், இலைகள், காய்ப்புனை பச்சை + மஞ்சள் காய்கள் கலந்து பூசவும்.

17. ஒரே நாளில் காய விடவும்.

18. போர்டின் பின்புறத்தில் ஓரங்களில் அடிக்கப்பட்ட ரீப்பர்களை இன்டலேஷன் டேப் ஒட்டி மறைக்கவும்.

19. இத்தப் படத்துக்குத் தனிவே ஃப்ரேம் செய்ய கிடைமாதது.

ரணையில் செய்த இப்படத்தை பூச்சி அரிகதுமோ என்று சலோதரிகள் கவலைப் படத் தெனவையில்லை.

வறுத ரணையுடன் சேர்க்கப்படும் சாக் பவுடர் மற்றும் சிபெலிகால் இப் பூக்களை சிமிண்ட் போல உறுதியாகவினிடும். அதனால் இது பொது

+ இவ்வகை எம்பாஸ்டு ஃப்ரேமர்கள் செய்கும் முறையில் காப்பெட் டிசைசன்களில் நால் தாங்கியல் செய்து மாட்டினால் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

+ ரணைக்கு பதில் ரணை பதத்திலுள்ள மணைகளும் சலித்து எடுத்து சாக் / சாராமிசு பவுடருடனும் பெலிகாலும் கலந்துகூட இளைச் செயலாம். ஆனால் சலித்த மணைகள் பிசையும்போது தகக் கன்களில் குத்த வாய்ப்புடன் உண்டு.

+ இக்கவையை சிபெலிகால் பூசிய மண்பானை மீதும் ஸோன களத்தில் பூசிக் காயவிட்டு பெயிண்ட் செய்யலாம். வித்தி வாகமான ஒவியம் தீட்டப் பானைகள் கிடைக்கும்.

+ தண்ணீர் அதிகமாகவிட்டால் வெடிப் புடன் கூர் வாய்ப்புள்ளது. எனவே அளவான தண்ணீர் சேர்க்கவும்.

ரெடியா -

சமைப்பவர்களுக்கு போய் ரணையை எடுத்துக் கொண்டு வாங்க.



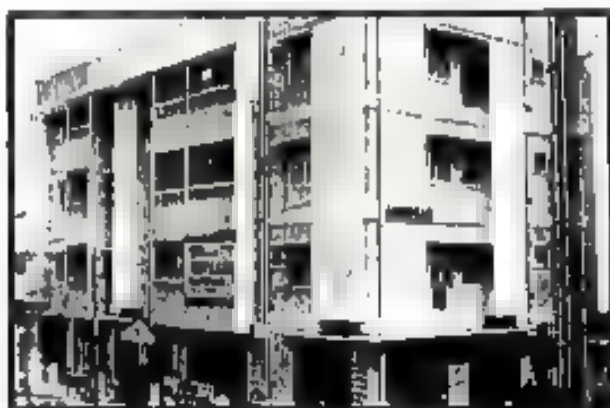
விட்டு தொட்டிகளில் கொத்துமல்லி, புதினா வெத்தலக்கீரை போன்ற செடிகள் வைப்பது போல் சிறிது கடுகையும், தெலித்து வைக்கக். கடுகு செடி வத்ததும், எடுத்து நறுக்கி அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், சிறித உப்புத்துள், சிறிது சர்க்கரை, சிறித அரிசை, மோட்டேர என சேர்த்து வத்தலிப் பாகுங்கள் கவையும், மணலும் சூப்பர் எஃபிரீசன். கடுகு கீரை உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

- சரஸ்வதி கவாமிநாதன்

**வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்  
தருணம் என்றும் பசுமையானது...**



**அதற்கு நடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள்  
யெஸ்ஸு அஸோஸியேட்டட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம்  
வாங்கும் துனிய தருணம்தான்!**



**அன்னா தகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி, முகப்பேர்  
(கிழக்கு) மற்றும் பிற இடங்களில் அழகிய தரமான டீலக்ஸ்  
பீயிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வளங்க  
அணுகுங்கள்**

**YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.**

**(FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS)**

402, "Challamall" 17, Thyagaraya Road, (Pondy Bazaar), T. Nagar,  
Chennai - 600 017. Phone: 4340224/4333836/4342867 Fax: 044-4340210

E-Mail: yesde@md3.vsnl.net.in Web: www.yesde-builders.com









செத்தூ

லாம் போல

இருக்கு" என

தான் என் எதிரில்

தின்ற அந்த நடுவய

துப் பெண், எனக்குத்

துக்கிவாரிப் போட்டது.

அவளுக்குப் பிணனால் விரிந்

திருத்த மேற்கு மலைத் தொடரும்,

அவன் திவ்விருந்த பசேல் என்ற

பூவெனியும், மலர்கள் அடர்ந்த மரங்

களும் அவளுக்குடைய வார்த்தைகளுடன்

தொடர்பற்றவை போலத் தோன்றின.

"இப்போ தெரிவு பிறக்குமா, சாமி ஏதாவது வழி

கொடுத்துமா என்று வந்தேன்" என்றாள் அந்தப் பெண்.

பொன்னாச்சியின் அருகில் ஆழியா அநியுத திருக்

கோயிலில் தங்கியிருக்கும் 92 வயது அநியு தீவி வேதாதரி

மகரிஷியை சந்திக்க தான் என கண்வருடவ் சென்ற மாதம்

சென்றிருந்தோம். அங்குதான் அந்தப் பெண்ணைச் சந்தித்தேன்.

5

# உணர்ச்சிய் பிராஸரீகள்!

"உங்க கஷ்டம் என்னென்று தா தெரிஞ்சுக்கலாமா?"  
என்றேன்

பெண்ணின் கண்களிலிருந்து கரகரவென்று நீர்  
வழித்தது "புருஷன் சரியில்லைம்மா, கல்யாணத்துக்கு  
பெண்டு பெண் இருக்கு அவா கண்ட பெண்களோடு  
பிணைதும் வெச்சிருக்கார். காசைபொல்லாம் அவங்களுக்கு  
சாங்கிரா எத்தனையோ சொல்லிப் பார்த்தாச்சு, என்னிட  
போட்டாச்சு வழிக்கு வார மாதிரி தெரியுங்கே"

அந்தப் பெண்ணைப் போல் நிறைய பெண்கள் இதே  
மாதுரிபான் புகார்களுடன் ஆழிரமத்துக்கு வருவதாக அங்கு  
வருபவர்களுக்கு கென்னலிவ் தொண்டு செய்யும் ஜெயந்தி  
சொல்கிறா.

"அந்த மனுஷன் திருத்தவே மாட்டான்னு சாமி சொன்  
னாரு வெச்சுக்க, கிணத்திலே பெண்களைத் தள்ளி நானும் விழுந்து  
செத்தூர வேண்டியதுதான்"

இந்த மாநிலி எத்தனையோ பெண்கள் பேசுவதை தான் கேட்கிறேன்.

வாஸந்தி

மனதில் உறுதி வேண்டும்

வேட்கும்போதெய்வம் புகழுவிறது. கயமாகச் சம்பாதிக்கும் திறனும், வேறு ஆற்றல்களையும் கொண்ட பெண்கள் கூட தற்சொஸை செய்து கொள்ளும் செய்திகள் கவலை அளிக்கிறது. நடிக்கவதின் தற்கொஸைகள், வேஸை பார்ப்பவர்களின் தற்கொஸைகள், குடும்பப் பெண்களின் அகால மரணங்கள், மாணவிகள் ஈய் டிவிங்ஸினால் ஏற்பட்ட அவமானம் தாங்காமல் தூக்கில் தொங்கிய செய்திகள் எல்லாம் அதிகரித்து வருவது கவலை அளக்கும் விஷயம்.

எல்லாமே (அதிகபட்சம்) ஆணின் அராஜகப் போக்கைக் கண்டு அதனால் பாதிக்கப்பட்டு, அதை எதிர்க்கத் துணியில் வாமல் வாழ்வை முடித்துக் கொண்டதாகக் காரணம் சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டு தலைமுறைகளுக்கு முந்தைய தலைமுறையைச் சேர்ந்த பெண்களுக்கு இருந்த மனத்துணியும் எத்த இக்கட்டையும் சமாளிக்கும் உறுதியும் இந்தத் தலைமுறைக்கு இல்லை என்று தோன்றுகிறது. தலைமுறையின் காலகட்டங்களுக்குத் தகுந்தபடி பிரச்னைகளின் பரிமாணம் வேறுபடும்தான்.

அந்தக் காலத்துப் பெண்கள் வீட்டுக்குள் முஸைக்கும் பிரச்னைகளை மட்டுமே சத்திக்க வேண்டியிருந்தது. தவிர இவ்வளவு தான் உள் தலைவியி் என்று சொல்லப்பட்ட எதப் பூரணமாக நம்பினார்கள். புருஷன் ஆணப் பிறந்தவன், வேறு பெண் சினேதெம் வைத்துக் கொள்வது உகை நடப்பு என்று சமாதானமானார்கள் ஆணால் அவர்களிலும் தெருக்கடியான காலகட்டங்களில் அசாதாரணமான சூழலில் துணிக்கூலடன் எதிர்நீச்சல் போட்ட பல நீரப் பெண்களின் கதை அநேகமாக எல்லார் வீடுகளிலும் ஒன் நாவது இருக்கும் அப்போதும் சமாளிக்க முடியாத பெண்கள் ஹிஸ்டரிபா வத்து

'போயாட்டம்' ஆடி கவனத்தை ஈர்க்கப் பார்த்தார்கள்.

இன்னையப் பெண்களுக்குப் பிரச்னைகள் அதிகம் கல்விபறிவு இருந்தாலும், கயமாகச் சம்பாதிக்க முடித்தாலும், சமூகத்தின் பார்வை மாறாமல் இருப்பதால் மோதல் களும் சவால்களும் அதிகம் பெண்களும் மனத்தளவில் பழலும்வாதம் மாறாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய இரண்டும் கெட்டான தலைமையை உபயோகித்துக் கொள்ளும் ஆண்கள் அநேகம்.

மனோவியல்நிபாக மனிதன் அப்படித் தான் நடத்து கொள்வான். அதிகமாகச் செல் வம் கொடுக்கப்படும் சூழ்நடை ஏன் அடங்காப் பிடாரியாசிப் போகிறது? எத்தனை ஓரம் படுத்தினால் இவர்கள் தாங்குவார்கள் என்று பரிட்சிப்பது போல் அவ்வவா அது படுத்து கிறது? அதே போலத்தான் ஆணும்.

ஆண் பெண் உறவு என்பது மிகர் சிக்க லான விஷயம். அதை தான் எளிமையபடுத்த முயற்சிக்கவில்லை: புருஷனிடம் திஜ்மாகியை படி விதங்களில் கஷ்டப்படும், அவமானப் படும், உடலரிதியாக, மனரிதியாக நுள்பப் படும் சகோதரிகளின் தலை எத்தனை கொடுமைபானது என்று தான் அறிவேன்.

ஆண், மனைவிக்ரு துரோகம் செய்வது, ஊதாரித்தனமான செயல்கள் செய்வது, மனைவியை அடிப்பது உதைப்பது இவை வெல்லாம் தன்னை ஒரு பெரிய ஆண் என்று தினைத்துக் கொள்வதால், அப்படி தினைக்க சமூகம் அவனைத் தயார் செய்திருக்கிறது. பெண்களே அதை வளர்க்கப் பெரிதும் உதவுகிறார்கள்.

வீட்டுக்குள் நடக்கும் வன்முறை, 'டொமெஸ்டிக் வயலென்ஸ்' என்பது அநேக மாக வெளியில் தெரிய வருவதில்லை. போலீஸில் தெரிவிக்க வேண்டிய சூற்றம்

### இந்த வெயிம்

கிளிய் வடம் போடவாரே, என்று வடம் போட்டேன். இந்தக்கு கவனாக குடைவய விரித்தாய், அடிக்கும் கற்றில் துணி கம்பியை வீட்டு விலகி வீட்டது. என்னுடைய போனின் வினைபாட்டு பொம்மைகளான கரடி பெய்கை, உலுலியில் தயாரித்த தாய், பூனை போன்ற பெரிய பெரிய பொம்மைகளை கற்றிலும் உட்கார வைத்தேன். எத்தவிர தெரிந்தாலும் இன்றி குப்பாக்க கைத்து வீட்டது.

- எஸ்வழி கவாசித்தாள்





**ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®**



**அறிமுகப்படுத்தும்  
கல்யாண சரீர்பலகாரங்கள்**



**எல்லா சரீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து  
அதற்களவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சரீர்பலகா பெட்டிகளில்  
வழங்குகிறோம்.**

**பரிசனிக்க, சரீவரிசைக்கு புதுமையானவை.**

**ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®**

பாண்டி பழார், சென்னை. போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, ஆவடயார், சென்னை. போன் : 4413805

அண்ணாநகர், சென்னை, போன் : 6192345



அது போலீசுக்குச் சென்றால் நிலைமை இன்னும் மோசமாகும் என்கிற பயத்தான் பெண்களின் வாயை மூடுகிறது. 'புருஷனையே கூட்டிச் கொடுத்து' என்கிற அவை பெயரைக் கண்டு வேறு பயம் மிக ஏழையாள பெண்கள் கூட புருஷன் அடி உதை கொடுப்பதைத் தவிர வேறு எந்த வகையிலும் உபயோகமில்லாதவனாக இருந்தாலும், புருஷன் என்று ஒருவன் இருந்தால்தான் தனக்கு கௌரவம் என்று நினைக்கிறான்.

என் வீட்டில் வேலை செய்கும் கமலாவின் கணவன் மொடாக்குடிவன். இவளிடமிருந்து பணம் பிடுங்கி குடித்து விட்டு இவளை உதை உதை என்று உதைப்பான் இரவு முழுமையும் தூங்காமல் அடித்து விட்டுப் போன முகத்துடன் காவலையில் கமலா வேலைக்கு வருவான் 'அவன் சேத்து குழிஞ்சாததான் எனக்கு நிம்மதி' என்பான். ஆனால் புருஷனுக்கு மார்பில் சுயம் கட்டிக் கொண்டு ஆஸத்திரியில் கோகக நோதத போது, பிறியப் பிறிய அழுகான 'அவன் இருக்கிற எதிர்பாதினாகத்தான். இந்த மருசக வயிறு சுழத்திலே இருக்கிறதனால்தான் தா தெம்பா என்னவ வரேன் இல்லேன்னா நாதிப் போயிரவேன்' என்றான்.

இது சினிமா உலகக் இல்லை. யதாரத நிலைமை அது ஆணைச் சார்ந்திருக்கும் பெண்ணுக்குத்தான் இங்கு மதிப்பு நாள் இத்தியா டுபி தமிழ் பதிப்பின் ஆசிரியை வாகப் பொறுப்பேற்க நிவலியிலிருந்து செவ்னாக்கு வந்த போது என் கணவா நிவலியில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த தாய் இங்கு தனியாகத்தான் இருந்தேன் தான் தனியாக இருப்பது அக்கம் பக்கத்தில் பலரைக் குழப்பிற்று. நான் விவாஸத்தான் வன் என்ற வதந்தி கூடப் பரவிற்று! என்னால் அளதக் கண்டு சிரிக்க முடிந்தது. கோபம் கூட ஏற்படவில்லை. ஆனால் கமலா அதை வேசாக எடுத்துக் கொண்டிருக்க மாட்டாள் என்று தோன்றுகிறது.

இளம்பெண்கள் ஆண்கள் பரிசுத்தார்கள் என்று உயிவர மாப்த்துக் கொள்விராக் வாழ்க்கையின் மதிப்புகளை விடுகளிலும், பள்ளிகளிலும் வலியுறுத்தாமல் தவற விடுவதே இதற்குக் கலாநிதிகளுக்குக் காபணம் பாலியல் பலாத்காரம் நடத்தால் தற் கொலை செய்து கொள்வது இயல்பான நியாயமான விஷயம் போல தமிழ் சமுதாயத்தில் சரித்திர காலமாய் வண்ணம் நிவலியிருக்கிறது. 'சுதப்பிழந்த' பெண் சமுதாயத்தில் கௌரவமாக வாழ வாய்க்கில்லாதவன்



**உபயோகப்படாத மேல் வேஷ்டிகளை (அங்கவஸ்திரங்கள்) என்ன செய்வதென்று தெரிசாமல் விதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?**

கவலையை விடுங்க...

சரிதான் தைக்கும் போது அவற்றை எவ்விதம் கொடுக்க உபயோகப்படுத்துங்க... மிகவும் சரிப்பதாக இருக்கும்.

• உஷா

என்பதான் அந்த இளமையும் இருக்கிறது. பாலியல் பலாத்காரம் ஒரு பிரமிஷல் குரம அந்தரு தண்டனை பெற வேண்டியது அந்த ஆணை தவிர பாதிக்கப்பட்ட பெண் அவ் அவளுக்கு சிஞ்சு தேவை. அவ்வளவுதான். அரவணைக்கும் மற்றதார் தேவை அந்த அரவணைப்பு தனக்குக் கிடைக்காது என்கிற பாதுகாப்பற்ற உணர்வில்தான் அப்படிப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் தங்கள் உயினை மாப்த்துக் கொள்விராக் இந்த உடல் ஆன்மாவிற்கு வேறும் சட்டை என்று தமது தத்துவம் கொல்கிறது. ஆனால் பெண் என்று வரும் போது மட்டும் உடல் புனிதமாகி விடுகிறது!

தெனியான சித்தனை, சுய மதிப்பீடு, அஞ்சாத தெஞ்சம், இவையெல்லாம் இருந்தால்தான், எந்தச் சவாலையும் ஏற்கும் துணிவு ஏற்படும் வெறும் உணர்ச்சிப் பிராணிகளாக இருத்தோமானால் தெனியான சித்தனை இருக்காது.

(தொடரும்)

எப்போதும் உங்கள் பதில்களில் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி எந்தக் கேள்வி பானாலும் உங்கள் பதிலில் பழம் நிறைய சாப்பிடச் சொல்கிறீர்கள். எனக்கு பழக் கள் சாப்பிடுவதற்குப் பிடிப்பதில்லை. வேறு இயற்கை உணவு கூறுங்கள். களை இழந்த முகம், உடல் சோர்த்தும் காணப் படுகிறேன்.

யனோதா ராணி, சேலம்.

கணிகள் தின்றால பிணிகள் போகும், பச் ணசக் காய்கறிகளினால் நோய் நொடி அண்டாது. பழம் சிறிய அளவில் சாப்பிட்ட பழகவும் புலனா பார்த்தபின் வீடாமல் சாப்பிடத் தோன்றும்.

உங்கள் நீண்ட கடிதத்தைப் பார்த் தேன். எந்தையும் சரியான முறையில் தடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் எதி லும் நம்பிக்கைத் தேவை. இயற்கை உணவு முதலில் சாப்பிட கண்ட மாக இருந்தாலும், சிறந்த களை யிக்க உணவை இயற்கை முறை யில் தயாரிக்கலாம் உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளில் உயிர்ச் சத்து மிகுந்துள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம். பச்சையம் மிகுந்துள்ளது.

செய்வன வந்து சந்திப் பதாக எழுதியுள்ளீர்கள். எப்போது வந்தாலும் இயற்கை உணவுகளை எப்படி சத்துள்ளதாக செய்யலாம் என்று செய்து காண்பிக் கிறேன். பழங்கள் சாப்பிட்டாலே

நோய்வாய்ப்பட்டது போல் உள்ள தோற்றம் போய்விடும்.

கோடை காலம் ஆரம்பமாகி வீட்டாலே எனக்கு வயிற்று வலி ஏற்படுகிறது. வாயில் புண் ஏற்படுவதால் முகத்திலும் சுட்டிகள் வர ஆரம்பிக்கின்றன. ஃபேஷியல் செய்தால் சரியாகி விடுமா? சுட்டிகள் வந்த தடும்பு போக மாட்டேன் என்பதறு.

சுதா கோபால்,

கோடை காலத்தில் சிவருக்கு வெவ்வேறில் கடுமையான வயிற்று வலி ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறு இருந்தால் வாயில் புண் ஏற்படும். வாயில் புண் ஏற்படுவதால் தோலி லும் சுட்டிகள் ஏற்படும். கோடைக் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுக் கோளாறுக்கு நிரந்தர



பதில்கள்  
வேறமா...  
லக்ஷ்மணா  
(அழகு மற்றும் உணவுக்கி  
கலை திபுனர்)

திவாரணி மோசிய் பெருவங்கையம் கூடித்து சாப் பிடுவதுதான். சீரகம் போட்டுக் கொடுக்க வைத்த தண்ணீரைக் குடித்து வந்தால் வாயில் வரும் புண் மறையும். சுட்டிகள் வந்த இடத்தில் தழும்பு மறைய ஜாதிக்காய் அரைத்துப் போடவும். பழங்கள் சாப்பிட்டு (வாழைப்பழம் தவிர்த்து) 10 நிமிடம் ஆழித்து வெந்நீர் சாப்பிடவும். வலிற்று வலி உண்டா காது.

ஒரே மாதத்தில் உடல் இளைக்க வழி உண்டா? இருமணம் திச்சையமாகி உண்டது. என்னைப் பார்க்க வந்து சரி என்று சொல்லிய மணமகள் கிபோனில் இளமும் இளைத்து விட்டாள்! ஜிம் போனாள்! சுட்டாயம் கல்யாண நான் அன்று இளைத்து விடுவாள் என்ற கேள்விக் கணையாக உண்டது. எப்படி இளைப்பது? பசிக்கிறது. கல்யாண நான் தெருங்க, தெருங்க பயம் அதிகரிக்கிறது.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி. முதலில் கவுண்டஸை விடவும். காணையில் எழுந்ததும் மறக்காமல் (காணல் உட்கண்ணை ஆழித்து) அரை மணி முதல் 1 மணி நேரம் வாக்கில் போகவும். நிறைய பேர்வை வரும் வரை வேலமாக நடக்கவும்! பச்சைக் காய்கறி களின் கைவை உடல் எடைவைக் குறைத்து உடல் பலத்தைக் கூட்டும். மோர் திறைய குடிக்கவும். அரிசி உணவு வெந்த உணவு அரவே தவிர்த்தலுக்கு இயற்கை உணவு வகை கள் சோர்வு நீக்கும். பசி எடுக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். கக்கா சப்பாத்தி கொடுத்து மல்லி சட்டினி எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் சாப்பிடவும். திறைய தள்ளைக் குடிக்கவும். உடல் எடை சுட்டாயம் குறையும்.

புருவத்தின் முடி தரைத்துண்டது. இதற்கு எட போட்டு பிரக் செய்வாள்! தயவு தவிர சருமத்தில் பட்டால் பாதிப்பு ஏற் படுமா? வயது 25 நான் ஆகிறது. என்னை செய்வது?

காத்தா, சொன்னா. உங்கள் கடித்ததிலிருந்து தலைவயில் பொருகு இருப்பது தெரிகிறது. பொருகு தலைவயில் இருந்தாலும் வறட்சித் தன்மையால் புருவம் நரைக்கும். 'எட' போட வேண்

டாம். என் புருவங்களில் ஐப்ரோ பென்சில் போடவும். என் புருவங்களில் சிறிது கிசிக் கொண்ணெய் தடவவும். தலைவயில் பொருகு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வயது 30 தலைமுடி திறைய கொட்டு கிறது. என்ன செய்வது? தரைமுடி வேறு ஆரம்பித்து விட்டது. பொருகு இருப்பதால் தலை அளிக்கிறது. அரப்புப் போட்டுத்தான் தலைக்குக் குளிக்கிறேன்.

லாவண்யா, தருமபுரி. வயது 30 என்று எழுதிபுள்ளீர்கள். சரி விதி உணவு ஒன்றினால்தான் தலைமுடியை வளமாகவும், சுருண்டதாகவும் வைக்க முடியும். புரோட்டின், வைட்டமின் பி12, வைட்டமின் சி, மற்றும் இரும்புச் சத்து ஆகியவை தலைமுடிக்கு ஊட்டம் தரும். சத்துக்கள் வெண்டைக்காய், காரட், பச்சைக் காய்கறி களை முடிந்த அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்தால் முடி செழுமையாக வளரும். பொருகு அரவே வராது. நெண்ணா உபயோகித்தால் தரைமுடி வராமல் இருக்கும். தலைமுடியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும். வாரம் இருமுறையாவது ஆகிக் மசாஜ் செய்து தலைமுடியைக் சுருவவும்.

கிபேஷியல் செய்வது தல்வதா? எப் போது செய்யலாம்? வீட்டிலே செய்து கொள்ளக்கூடியவை முகத்திற்கு மென்மை தரக்கூடியது எவை? எந்த கிபேஷியல் சிந்த தது? மூலிகை பேக் எவ்வாறு தன்மை அளிக்கும்?

கலோனா, தத்தம்பாக்கம். மாதம் ஒருமுறை கிபேஷியல் செய்வது அவசியம். கிபேஷியல் செய்வதால் முகம், கழுத்துப் பகுதி பளபளப்பாக இருக்கும். அரோமா கிபேஷியல் சிந்தது. பல்வித பூக் களின் சாறுகளில் கிபேஷியல் செய்வதால் முகம் மென்மையாக பட்டு போல் இருக்கும். மூலிகை பேக் நாம் கிபேஷியல் செய்ததும் போட்டுக் கொண்டால் முகம் புத்தூணர்வு டன். மெருகு ஏறியது போல் இருக்கும். முகத் தில் கறுப்புப் புள்ளி, வெள்ளைப் புள்ளிகள் தோன்றாது.

நீர் மோருக்கு துளிர் மாவினல்களைக் கிள் ளிப் போட்டு ஹவைத்து குடித்தால் நன்றாக இருக்கும்.

- சி. கௌதமி



விபேயிறுக்கு ஊட்டி.

கொடைக்கானல் போன்ற குளிர்த்தியான இடங்களைத் தேடிச் செல்கின்றோம். அங்கு செல்வதென்றால் இப்பொழுதிருக்கின்ற பொருளாதார சூழ்நிலையில் அதிகப் பணம்

இறங்கினால் அங்கிருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில்தான் ஏலகிரி உள்ளது. கடல் மட்டத்திலிருந்து 1410மீ. (1.4 கி.மீ) உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. சென்னையிலிருந்து ஜோலார்பேட்டைக்கு ரயிலில் 3 மணி நேரத்தில் சென்றடைவலாம். தமிழகத்தின் மற்ற



# ஓர் இன்ப

செலவாகின்றது. குறைந்த செலவில் குளிர்த்தியையும், இயற்கையையும் அனுபவிக்க இயலுமா? கண்டிப்பாக முடியும். அதற்குத்தான் இந்த ஏலகிரி பயணம். வட தமிழ்நாட்டில் வேலூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள ஏலகிரி மலைக்கு செல்வது மிக எளிது.



இடங்களில் இருப்பவர்களும் அகல இருப்புப் பாதை மூலம் ஜோலார்பேட்டை ஜங்ஷனுக்கு வந்து சேர ரயில்கள் இயங்குகின்றன. அங்கிருந்து பஸ்ஸரிலோ, டாக்ஸரிலோ சுமார் 15 நிமிடங்களில் ஏலகிரி மலைமீட்டைத் தொட்டு விடலாம். மலைவழிவாரத்தில் விரும்பு மனப்பனவ நோக்குவது கண்ணொள்க காட்சியாகும். குறிப்பாக சாலைகளின்



# கோடை சுற்றுலா

சென்னை - பெங்களூர் இருப்புப் பாதையில் ஜோலார்பேட்டை ஜங்ஷனில்

'ஜோர்-பின்' வளைவுகள் அந்த முழு மலைக்குமே பட்டைகள் தீட்டியது போலிருக்கும். பொதுவாக ஊட்டி அல்லது கொடைக்கானலுக்குச் செல்லும் மலைப் பாதையானது அந்த மலைத் தொடர்களை சுற்றிச் சுற்றிச் செல்லும்



வனையில்  
அமைந்திருக்கும் ஏலகிரி  
மலையாளது  
தொடர்களினர் ஒரே  
மலையாள இருப்பதால்,  
செல்லும் பாறை  
வண்ணவுகளை  
மலையாடிவாரத்திலிருந்து  
ஒரே பக்கம் பார்ப்பதற்கு  
மிகவும்  
வித்தியாசமாகவும்,  
ரம்பியமாகவும்  
இருக்கும்.

மொத்தம் 14

தேர்ப்பின் வண்ணவுகள்  
உள்ளன. ஒவ்வொன்றிற்கும் பாரி  
வண்ணவு, அதியமான் வண்ணவு என்று  
சங்க காலத் தமிழ் இலக்கிய  
மன்னர்களின் பெயர்களைச்  
சூட்டி இருக்கிறார்கள்.

ஏலகிரியில் தங்குவதற்கு ரூ. 200 முதல்  
ரூ. 450 வரையில் நாளொன்றுக்கு  
அருமையான விடுதிகள் உள்ளன. விடுதி  
அறையில் இருந்து கொண்டே மலையின்  
அழகிய காட்சிகளை ரசிக்கலாம்.

ஏலகிரியில் தடுவில் அமைந்துள்ள  
ஏரியானது கட்டி, கொடைக்கானல்  
போன்ற பெரிய கோட்டை  
வாசஸ்தலங்களில் இருப்பது போல்  
அகத்தமாக, சாக்கடைத் தண்ணீர் கலந்து  
இருப்பது போல இல்லாமல், தெளிவான  
சுத்தமான நீராகக் காட்சியளிக்கிறது.  
அதில் படகு சவாரி செய்வது நமக்குத்  
தனி கைமே. தாம் விரும்பினால்  
தனிவாகவும் படகில் செல்லலாம்.  
ஒட்டுநுடனும் செல்லலாம்.

ஏரிவை ஒட்டி ஊற்போல்  
சிறுவர்களை மகிழ்விப்பதற்கென்று உள்ள  
பூங்காவில் விளையாட்டுச் சாதனங்கள்,  
வண்ண மலர்கள், அழகிய மரங்கள்  
காணப்படுகின்றன. தவிர, மான், நரி,  
முயல் போன்ற சிறு விலை விலங்குகளும்,  
கிளி, மயில் போன்ற பறவைகளும்  
சிறுவர்களுக்கும் நமக்கும்  
சந்தோஷமூட்டுவதாய் உள்ளன.

அரகக்குத் கொத்தமான ஏலகிரி  
கணராட்சியின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள  
தோட்டம் ஒன்றுள்ளது. அதில்



பலதரப்பட்ட மரங்களும் அழகான  
செடிகளும் கண்களுக்கு விருந்தாக  
உள்ளன. குறிப்பாக, மிளகு, இலவங்கம்  
போன்றவை குறிப்பிடத்தக்க  
இனங்களாகும்.

அங்கிருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில்  
முருகன் கோவில் ஒன்றுள்ளது.  
கமார் 60 படிக்கட்டுகளைக் கடந்து  
சென்று கடவுளை நினைத்து விட்டு  
வரலாம்.

தவிர நாம் வாகனத்தில் மலைக்கு ஏறி  
வந்த பக்கத்திற்குப் பின்புறம்  
மலையாடிவாரத்தில் ஐலகாம்பாறை நீர்  
வீழ்ச்சி உள்ளது. மூலிகைகள் கலந்த  
குளிர்ச்சியான நீரில் நீராடும் போது  
கைமகத்தான இருக்கிறது. மலையின்  
மேலிருந்து, மலையாடிவாரத்திற்கு சுமார் 5  
கி.மீ. நடந்து நீர்வீழ்ச்சியை அடையலாம்.  
அல்லது ஜோலார்பேட்டைக்குத் திரும்பி  
வந்து அங்கிருந்து சுமார் 25 கி.மீ. காலை  
வழியாக வாகனத்தில் பிரயாணித்து  
அந்தநீர்வீழ்ச்சிக்குச் செல்லலாம்.

பல பெரிய கோடைவாசஸ்தலங்கள்  
இன்றைக்கு ஐனநெரிசலாலும்,  
சற்றுப்புறச் சூழலாலும் மாசபட்டிருக்கும்  
போது, ஆரவாரமில்லாமல் அமைதியான  
சூழ்நிலையில் மலை மேல்  
கொலுவிருக்கும் ஏலகிரி மலைக்குத்  
சென்றால் குளிர்ச்சியையும்  
மகிழ்ச்சியையும் ஒருங்கே  
அனுபவிக்கலாம்.

— அருணா மிஸ்டன்





# நான்



நிலைப் பேப்பரில் தனையுக் செய்திகளை மட்டும் படிக்க ஆசைப்பட்டது. ஏனோ அதற்கு மேல் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. பேப்பரை ஓடி வைத்து விட்டு, "ஜானகி, ஜானகி" என்று கூப்பிடுவதாக குரல் கொடுத்தார்.

"இப்பத்தானே காப்பி கொடுத்தேன்" என்ற படிவந்த ஜானகி, "என்ன விஷயம்" என்றதும், "ஹனிகளை முடிச்சிட்டு தம்ப ரமா, ஊருக்குத் திரும்பிவிருப்பாள்வோ ஃபிபானையே காணாமே" என்றார்.

"நேக்கு நடுராத்திரிக்குத்தான் ட்ரெய்லு சொல்லி நியாயகம் களைக்க தூங்கியிருப்பா. எழுந்துட்டு, இங்க வந்த பத்தி மாப்பிள்ளை கிட்ட கேட்டுட்டு ஃபிபான் பண்ணுவா" என்றான் ஜானகி.

"நெச்சிசிலேத்து முகிதி போற வழியிலே இருக்கிற சின்ன ஊர் அது. ரெண்டு மணி நேரமாகும். நெச்சிக்கு ராத்திரி பத்து மணிக்கு

ட்ரெய்ல் வரும். அவங்க ஊருக்கு பஸ்வெ ரெண்டு மணிக்குத்தான் பேய்ச் சேர்; திருப்பா, மாப்பிள்ளை எப்ப டீயுட்டிவ ஜாய்ஸ் பண்ணப் போறார்? இங்க எப்ப வறப் போறா ஒன்னுமே புரியலை" ஒத்தாத சொன்னது.

"ரமா மாமியார் மனுஷங்க, மனு ஆசாரம்து இருக்காங்க. மாப்பிள்ளையோட பாட்டினய் பார்க்கறப்போ எனக்கே பயமாட்டுக்கு; இவ்வளவு பண்ணானோ; இந்தக் காலத்துலயும் மூன்று நாளைக்குன்னு தனியா கும் கூட்டி வச்சிருக்கா. ரமாவுக்கு தான் வேற. குளிக்கட்டானா, இல்லை யானு தெரியல. நாம வேணா போன் பண்ணுவோமா" ஜானகி கவலைவான் குரலில் புது சொன்னான்.

"அதெல்லாம் துல்லாயிருக்காது. அங்க நாளு தான் இருத்

# பட்ட கஷ்டம்

சுதந்திர  
புத்திரன்

துட்டு. நம்பன் பார்த்துட்டு, ஸற்றதராபாத் போய் மாப்பிள்ளையோட குடித்தனம் பண்ணப் போறா, எதுக்குக் கவலைப்படணும்?" வாய் சொன்னதே தவிர, அவரால் கவலைப்படாமல் இருக்க முடியவில்லை.

"அதெல்லாம் கம்மா, பழக்கம் இல்லாத இடத்துல புது மனுஷங்கினோட, பழக்கப்படுத்திக்கறது, எவ்வளவு கஷ்டம்னு எங்களுக்குத் தான் தெரியும். மாப்பிள்ளையோட அப்பா அமமாவிற்கு இவர் ஒரே பிள்ளை. பொஸ் துறந்தைகள் கஷ்டம் புரியுமோ, இல்லையோ? மாப்பிள்ளையைத் தவிர படிச்சவா பாருமே அங்க கடைவாது, கத்தி சித்திப் பாட்டி. அந்தை அப்படி இப்படின்னு, வீரதூ, மடிவீழுப்புள்ளே பழகிவைங்க. மாப்பிள்ளையோட படிப்பு, சம்பளத்தைப் பார்த்துக் கல்யா

னம் பண்ணிக் கொடுத்தாச்சு. நான் பட்ட கஷ்டம் என பொஸ்ஸுக்கு வராம பகலானதான் பார்த்துக்

கணும்!" பெரிய அங்கலாப்பிடலும், பெரு மூச்சுடலும் சமைபவை கவனிக்க உங்களைச் சென்றான் ஜானகி.

ஜானகி சாதுரணமாகத்தான் பேசி விட்டுச் சென்றாள். ஆனாலும், 'நான்பட்ட கஷ்டம்' என்ற வார்த்தைகள், ஜகந்தாத்தை "கருக்" கொண்டு எதக்கத்தான் செய்தன.

அப்பாவின் பெரிய உத்தியோகத்தால் நகரங்களிலேயே வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டிருப் போன ஜானகி, ஜகந்தாத்தைக் கைபிடித்து,

பெரிய முற்றம் வைத்து நான்கு பக்கமும் நூல் கினோடு, வாசலில் பெரிய நிர்ணயம், பெரிய மாட்டுக் கொட்டகை... இதுவாறிகினோடு இருந்த மாவ வரம் வீட்டிற்கு வந்த போது மிரண்டு போனாள். டாய் வெட்டுக்குப் போக வேண்டு மென்றால் இரண்டு கட்டு தாண்டிப் போக வேண்டும். கொல்லலைப்புறத் தில் அவளையும் கொழுத்த பன்றி களைப் பார்த்து,



சுதந்திர



“இவ்வளவு பெரிசா தான் பார்த்ததே இவ்வளவு பணவிரதானா இது” என்று பயப்படும் போது, ஐக்கத்தின் அக்காமார்க்கள்,

“இது பன்னி கிடைப்பாது. எங்க ஊர் முனிசி பாலிட்டி லாணை” என்று கிண்டலடிப்பார்கள்.

அதைக் கூடப் புரித்துக் கொள்ள முடியாது. “அப்படியாக்கா” என்று ஏற்றுக் கொள்ளும் அப்பாவி. மொழுமொழு தவறையிலாது, சொரசொரப்பென்றிருக்கும் சிமென்ட் தவறையில் ஐரணி எச்சில் இரும்பொது. ஐக்கத்தின் அதிசய.

“இதோ பாரு. உங்க வீட்டு எங்காம டேபிளில் சாப்பிட்டுப் பழக்கமா? இன்னும் தண்ணி நல்லா தெளி வைப்படுக்காம எச்சில் இரு. காணம் எடுத்துண்டியா, மறதிட்டியா” என்று இரும்புக் கை வைத்துக் கொண்டு தின்று விடுவான்.

சத்தமாவ பேச்சாளும், தந்தையென்று தரை ஏறப்படுத்தும் உபாத்தவாளும் கட்டிடமாக இருக்கும் அதுவும் தன வேலைகளைக் கவனித்துச் சரிபார்க்கும் கவையில் தன்னையே கவலிப்பதைப் பார்த்து குதறலானி போல உணர்ந்து, கண்ணில் நீர் பெருகும்.

“ஐயப்போ ஐக்கநாதா. நான் ஒண்ணுமே சொல்வது. உன் பெண்டாட்டிக்கு முத்து குன்று ஒண்ணுயிலவாதுக்கெல்லாம் அழுக்க வரது. என்ன பண்ணப் போறியோ”

அதனதான் சத்தத்தால் மொத்த கட்டிடமும் திரும்பிப் பார்க்கும் போது குன்றிப் போவான். இரவு நேரத்தில் “தீங்க உடத திரும்பிப் பார்த்து கம்மா இருக்கீங்கனே” ஐரணி இக்கித நினைதி கேட்கும் போது, “இதோ பாரு பெரிவாரை பதனியெல்லாம் பேசக் கூடாது” ஐக்கத்தின் பதிலால் நீர் எட்டிய பாரக்கும் ஐக்கநாத “நோ பாரு, என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது. சினை விஷயத்தைப் பெரிசு படுத்தாதே. அதிசய சொன்னாப்பல சரிபாண அமுலாடுகிறான்” என்று சொல்லும் போது வருத்தப் படுவான் ஐரணி.

“இவ்வளவு நாட்கள் கழித்துப் பழசெல்லாம்

செசு மெட் பிஷினில் மெட் வைக்கும் இடத்தில் 2 கட்டிர கில்லையென பூனா நேரத்தில் வைத்துவிட தெய்வீகமான மும் பிடிவுண்டி ரெடி.

- விஜயலக்ஷ்மி ராஜசெபாஸ்



எதுக்கு திணைவுக்கு வாரது” என்று திணைத்து வைத்தாத்துக்கு, “மாப்பிண்ணையும் இப்படித்தான் ரமாவை சொல்லிக் கொண்டுப்போனோ” என்று எண்ணமும் கூடவே எழுந்தது. முத்து தான் கைபை எல்லாரும் சாப்பிட்டு ஒரே வேலை வாக சாப்பாடு போட்டால், ரமா பசி பொதுப் பாணா? கவலைப்படுவதைதான் திறந்த முடிய வில்லை. ஐரணியைப் பற்றி ஒரு நாளாவது கவலைப்பட்டிருப்போமா? என்ற உறுத்த வைப்பு உடம்புருந்த முடியவில்லை.

“தாயப்போ, இது என்ன பிரமை புடிச்சாப் பல ஒரே இடத்துலயே உட்காரத்திற்குக்க” ஐரணியின் குரல் கேட்டதும்,

“இல்ல ஐரணி தம்ப ரமாவை புதித்தான். சென்னைக்கு வந்ததுமேர்ந்து நாம் அவ்வளவா மூன்று தாள் எல்லாம் பார்த்ததில்லை; அம்மா முன்னுமுன்னுக்கறச்செல்லாம், “அவ் காவென்று போற பொண்ணு, இது ஒண்ணும் தப்பான விஷயத்திலே சத்தி உருவாகிறதுக்கான விஷயம்னு தெனைச்சுக்கோ. புனிதமா தோணி மும்”னு சொல்லி, தலை பழங்களை கொண்டு வந்து தானே கொடுப்பேன், மாப்பிண்ணை துமார் இதெல்லாம் செய்வாரா தெரியல, ஏதெனையே பூஞ்சை உடம்பு அவ” என்று சொல்லிக் கொண்டே போனவரை நினைதி ஐரணி.

“ரமாவைத் தீங்க அம்மாவா, அப்பாவா என்று புரியல; முதல்வ துனிக்கட்டு கோவிலுக்குப் போய்ட்டு வரங்க. இங்க ட்ரெய்ன் ஏதி ரெண்டே நாள்ல வந்திருவாங்க. மிதிவாணை வரைக்கும் பீபோன் வரவேணா நாமமே பேசுவோம்” என்று சொல்லி கோவிலுக்கு அனுப்பி வைத்தான்.

ஆனால் கோவிலிலிருந்து வந்தவரிடம், “தீங்க போன அஞ்சாவது நியித்துது; பீபோன் வந்தது ரமா மாணாள்தான் பெரிசாய் இருக்கி யிரொத்திதே எதைராபாத்துக்கு ட்ரெய்ன் இருக்காம் பிரவானக் களைப்பா இருக்கறதால், இங்க வந்துட்டுப் போலாம். இருக்கியெந்தே நேரா வரக்குப்ப போறாங்கனாம் ராத்திரி ரமாவை பேசச் சொல்றேன்னா” என்று சொன்ன போது, ஐரணியின் குரலிலும் கவலைச் சாங்க எட்டிய பாரக்கத்தான் செய் தது.

ஐக்கநாதிரை பரபரவென்று ஆகி விட்டார். “ஐரணி சாப்பாட்ட முடிச்செண்டு உடனே கெளம்பு, டாக்ஸி வச்சிக்கிட்டாயது மாப் பிண்ணை வரக்குப்ப போறோம். ரமாவை விட்டு பேசச் சொல்லியிருக்கலாமே, எதுக்கு இவர் பெரிசா? சூழ்ந்த தம்பா பாரக்க ஆணவையிருப்பா. இல்ல, இல்ல, அங்க என்னமோ சரிவிலே” என்றபடி கிணம்பத் தயாராகி விட்ட.

ஐரணி, “ராத்திரி பெரிட்டுத்தான்

# P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,

T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOLIDAY

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN



எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி

ராசிக்கல்

வெள்ளி மோதிரம்  
விலை

மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT	400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT	2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT	400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT	400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT	400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராசம் -	1 CARAT	400/-
	கனகபுஷ்பராசம் -	1/4 CARAT	1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT	400/-

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் மூலம் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்பல்ட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

ப்பு : ஜெயா டி.வி.யில் விபரம்தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு சிறப்பு பேட்டியை பார்க்கவும்

மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் \* ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - வைரம் \* மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மார்கத பச்சை

போயோமே, எப்படியும் இன்னும் மூன்று நாளைக்கு இருப்பா..."

ரமாவைக் கடுத்த ஜகதநாத் "தோ பாகு, நிரும்ப தானைக்குக் கொண்டிப் போய்ட்டா அப்படியென்று ஃபோன் வந்தா என்ன பண்ணுவே, பேசாம கொண்டிப் வந்திப் பாகு நிரும்பு போய் இறங்குயோம்" என்றதும், அதற்கு மேல் பதில் பேசாது விளம்பினான் ஜகதநாத்.

அந்த இரவு நேரத்தில் பாகுமே இவர்களை எதிர்பார்த்தாகாதாகத் திடுக்கிட்டுத்தான் யோனாராகன். ரமாவின் மாயிப்பார், "வாங்க" என்றபடி அளவாள் சிரிப்புடன் உங்களைச் சென்று விட்டான் "பொண்ணை எப்படி, வச்சிருக்கோம்னு பார்க்க வந்தேனாக்கும்" குமாரி பாட்டியிடமிருந்து குத்தல் பேச்சு வெளிப்பட்டது. "கம்மாயிருப்பா" என்றபடி குமாரின் அப்பா, "ரமாவும் குமாரும் சினிமா போயிருக்க வாங்க, வந்திலவாங்க, நீங்க கணைப்பாயிருப்பீங்க சாப்பிடுங்க" என்று உபசாரம் செய்வ, சாப்பாட்டை முடித்துக் கொண்டனர்.

ரமாவும், குமாரும் வர பதினொன்று ஆகி விட்டது. "அட, அப்பா, அம்மா, எப்போம்மா வந்தீர்" என்ற ரமாவின் உற்சாகக் குரலும், "தான் என்ன சொன்னேன் ரமா, சென்னைக்குப் போய் பார்த்திட்டே போகலாம்னு சொன்னேன்வ பாகு, அவங்க அலையறாப்பல ஆச்சு" என்று புன்சிரிப்போடு ரமாவைக் கூடித்து கொண்டவையும் பார்த்ததும்தான் ஜகதநாதரின் கடுகுப்பு குறைத்தது.

"அதனால என்ன, தானைக்கு நமம் வீட்டிலு பூஜை இவங்க வந்திருக்கறதும் தல்லதுதான்" குமாரின் அப்பாமமா பேச்சைக் கேட்டுச் சத்தோடிப்பட்டனா எல்லாரும் தல்ல மாதிரியாக இருந்தாலும் குமாரின் பாட்டி, கொட்டிக் கொண்டுதான் இருந்தாள். ஜாணி ரமாவிடம், "குனிச்சிட்டியா? பர்சனை ஏதுமில்லையே, எல்லாரும் தலை மாதிரிதான்" கிசகிசப்பாங்க் கேட்ட, "சலவையெப்பாநேம்மா மாப்பிணை தல்லாபே கணிக்கக்கறார்" சற்று தன்னிலிருந்து குமாருக்கும் கேட்கும்படியாகச் சொன்னான் உன்னைவிரித்து கேட்டுக் கொண்டே, வந்த குமாரின் பாட்டி, "சலவையெப்பாநீங்க, உங்க பொண்ணை தலைவ தூக்கி வச்சட்டு ஆடறான், இதக் காலத்து பச்சை" என்று கோபத்தோடு ஆரம்பிக்க.

"பாட்டி, ஊக்குப் போய் டியூட்டி ஜாபை பண்ணிட்டேன்னு எல்ல ரமாவை தூக்கிட்டு

ஆடவே நேரம் இடைபாது. குடித்தான் பண்ணப் போறவன் பந்திப் புரிஞ்சுக்கணும்மா அவனோடயே இருத்தாத்தான் முடியும். இதைப் புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கறியே? நாத்தா இருத்திருத்தா சொல்லிக் கொடுத்திருப்பீன். போய்ட்டாரே" விவையாட்டாக படுத்த சமயம் "பனிச்சென்று புரிப்புடைய சொன்ன குமாரிக்கு பதிலை ரசித்ததோடு ஆச்சரியத்தோடும் பார்த்தார், ஜகதநாத். கடவே, தானும் இப்படி முத்துப்புள்ளி வைத்திருந்தான். "தான் பட்ட கஷ்டம்" என்ற வார்த்தை ஜாண்கியின் வாய் விருத்து வந்திருக்காதோ? என்ற ஏக்கமும் கடவே எழுந்தது.

மறுநாள் காலைமீள் -

குமாரின் அப்பாயோடு ஜகதநாத் பேசிக் கொண்டிருந்த போது, அங்கு வந்த குமாரின் அம்மா, "அம்மா, பூஜை முடிஞ்சாவுட்டு சாட் பிடலாம்ஹாங்க. குமாருக்கு எல்லம்பரேடி புயன் சாப்பிட்டப் பிடிக்கும். பசி தாங்க மாட்டான தீங்கல்லாம் என்ன செவ்வீங்க" என்ற கேட்க.

"இதோ பாகு, உன் பிண்ணை பட்டியியா இருந்தா உனக்கு எப்படித் தாங்க முடியாதோ அதாட்டம் பட்டியியோட பூஜை பண்ணினா பகவானுக்கும் மனசு தாங்காது. ஒண்ணு சீரிரமா பூஜைவு முடிச்சட்டு புயன் பங்குக்கு சாப்பாட போட்டுடு; இல்ல, புயனை தத்துட்டு மெதுவா பூஜை பண்ணிக்கோ" இடைவிட புத்தா குமார் சொல்ல.

"அவனதான் சொந்தான்வ அதாட்டயே சொந்தா" என்ற குமாரின் அப்பா, ஜகதநாத் திடம் திரும்பி, "இதப் பச்சைண்டட்டம் தம்ம கெல்லாம் பேசத் தெரியல சார். புத்தனால எல்லாருக்குமே கஷ்டம், இல்ல" என்றதும் தன்னுடைய மனதிலையியி அவரும் இரப்பது ஜகதநாதருக்குப் புரித்தது சாப்பிட்டவுடனேயே இளம்ப வேண்டும் "போட்டது போட்டயை வந்துட்டோம், கொண்டிநோம்" என்றபடி புது பட்டு விட்டார்.

வழியில் -

"ரமாவை அழைச்சட்டு கொண்டிருப்பீன்னு பார்த்தேன், உடனே ஸ்ரப்பம்மய்யாரே, அங்க, என்ன வேலை காத்துக்கிட்டிருக்கு அங்கி ஜாணி முத்துமுத்துக்க, "ரமாவை பார்த்துக் மாப்பிணை இருக்கார் இனிமே உன் மனசுக்ஷப்படாம் பார்த்துக்கறதுதான் என்னோரி வேலை" என்றவரை, "இவருக்கு என்ன ஆச்சு என்பது போல் புரியாமல் பார்த்தான் ஜாஷ்

ஸைட் டி டிசைக்கெனை ஸ்டில் கட்டிக்கொள்கச் செய்து முகத்தில் தேய்த்து வர சூரியம் பொலியலையும், கரும்புள்ளிகள் நீங்கும்.

- உ. லக்ஷ்மி



# தருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

✦ ஐயர், வடமவர், பாத்தாறு கோதும், பூரட்டி, பிளாஸ்டி எஸ்.எஸ்.பி அழகான சிம்பலர் 43/778/40000 PM சென்னை உயர்த்தியின்றி வந்தியுக்கு தகுந்த குடிமகன்/பட்டாசாரியை குடுப்பவர்களை ஐயர் மணமகள் தேவை கோதும், நட்சத்திரம், ஜாதகத்தவர் விண்ணப்பிக்கவும். போன். 4954008. பெயர் எண். 18467

✦ Alliance invited for Vadama, 37/178PL.Com, HDSE, MNC well to do boy from employed/ unemployed girls. Subjects acceptable. Apply with full details place of birth. Box No. 18468

✦ Iyer, Ashtasachram, Marikha, Swami, MA/44/178/13800 Central PSU, Widower, with 14 yrs old daughter, aske from poor brahmin girl good looking broadshoulded, home loving, unemployed/unemployed, widow/childless divorcee. Subject no bar. Apply with details. Box No. 18469

✦ Palakkad Iyer, Ashtasachram, Marikham, Maricham, 38/171/Rc.20000 PM/Insurance Agency, healthy, handsome, clean habits, Chennai as 4th place. Required suitable girl with minimum qualification. Reply with horoscope. Box No. 18470

✦ பிராமிஸ், குருதகம், ஆயிரவம் 16 மாதம் வயதில் 28/159 செ. / எம்.பி.ஏ, என்.இ.எஸ் இன்ஜினியர், பெங்களூர். தற்போது சிங்கப்பூர், Rs.30,000/- இதை இதைவிட படித்த பட்டாசாரி அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்கள் அனுப்பி அமேசான் போன். 0431/421308. பெயர் எண். 18471

✦ Iyer, Brahacharanam Martham Utharam Maru 4th place 28/176/R.E- Software Senior Consultant USA, fair, Clean habits seeks well qualified cultural good looking (With maru in 2,4,12 places) willing to settle in USA/India may apply. See No.18472

✦ வடமவர், பாத்தாறு பூரட்டி IV, 16.12.1958/58 V B.Com, CA/16, 18,000, State Bank of Assistant, bachelor க்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. மகனின் செலவு வீடு, பூரட்டி, வடமகன் ஐயர் உயிரியைச் சேரும். Bio-data ஜாதகத்தவர் டிராப்ட் சென்னை போன். 022-8952604. பெயர் எண். 18473

✦ Balram, Iyer, Brahacharanam Ashraya, Mettai, 29/177cm/16. Com. M.F.M, Territory Manager, Bangalore, 39,000/-, Seeks suitable qualified bride, respectable family. Subject no bar. Sal divorcees preferable. Phone (04322)79323. Reply with horoscope. Box No. 18474

✦ வடமவர், குருதக கோதும், கோதிலி நட்சத்திரம், வயது 32, உயரம் 5'6", M.Com, Rs 8000/-, L.L.C விட

ஜாதிப் பூரட்டி, வடமகன் மணமகன் தேவை. பெயர் எண். 18475

✦ ஐயர், வடமவர், குருதகம், ஆயிரவம், 30.07.72, பிளாஸ்டி எம்.பி.ஏ, 18,000 மாத வரலாறு, எம்.எஸ்.சி. உயிரியிடு செலவு வீடு உண் குடி மகனம், புகிரி படித்த கு.5000/-க்கு பெல் எம்.எம்.எல் உண் பெல் தேவை. உயிரியைச் சேரும். போன். 3716874. டிராப்ட் 5.00 மணமகன் பெல் செல் செல்பெல் பெயர் எண். 18476

✦ ஐயர், ஆதரேய வடமவர், பூரட்டி, 28/5.5/79.5000/- Lakshmi Vidy Bharati Marikham கோவை பரந்தும் மணமகன் பட்டாசாரி பெல் தேவை ஜாதகத்தவர் டிராப்ட் சென்னை சென்னை போன். 04545-46144. பெயர் எண். 18477

✦ ஐயர், ஆதரேயவம், ஆதரேயம், ஆயிரவம், சென்னைக் கல்யாணி என்ஜினியர், எம்.பி.ஏ, 30,000 வயதில் 5'7", ஆதரே, வயது 28 உண் மணமகனுக்கு MCA, B.E., MSc. புகிரி 74 வயதுக்கு உண் மணமகன் தேவை. உயிரியை ஆதரேயவம் வடமவர், மிகவும் விண்ணப்பிக்கவும். பெயர் எண். 18478

✦ Wanted a graduate girl for an Iyer boy/2/Vadama/ Thiruvanam/Koundinya Gethram, Doing MBA, employed in a reputed company, income around Rs 12000 pm. Subject no bar. Apply with horoscope to Box No. 18479

✦ Iyer, Vadama, Bharadwajam, 33/176/Vishakh, Professionally well qualified, Software lead consultant, Infosach Company, Bangalore, departed U.S.A, well settled, clean habits, god fearing. Seeks respectable family bride. Horoscope details. Box No. 18480

✦ வடமவர், சென்னை, கோதும், வயது 47, வந்தியின் புகிரியும், மாதம் ரூபாய் 17000/-, சம்பாதிக்கும் ஐயர் 874 மணமகனுக்கு, என்.பி. குடுப்பவர்களை ஐயர் எழுது புகர் செலவு வீடு 30 வயதுக்கு பெல் உண் பெல் தேவை. பெயர் எண். 18481

✦ தமிழ், ஐயர், வடமவர், விண்ணப்பிக்கும், ஆயிரவம், 34/159/Rc.9988/- சென்னைக் தாயிரியில் கோவை செலவு மணமகனுக்கு கல்யாணி படித்த சென்னைக்கு பெல் தேவை. போன். 2241389. பெயர் எண். 18482

✦ Tamil, Iyer, Vadama, Madhura Kashyapa & Srivatsa, Chikital, 33/168/R.Com, ICWA, Executive, MNC, Rs.22,000 pm, fair, handsome, clean habits, aske fair, slim, good looking, minimum graduate girls from a decent family. Send horoscope and family details to Box No. 18483

✦ Vadagalai, Srivatsam, Uthirachadai, BBA, OAE, 38/163/10,000, Senior Executive Limited Co, seeks graduate employed girl from decent family. Box No. 18484





# ஸ்லிம்னாஸ்ட்டிக்ஸ்

ஒலிம்பிக்ஸ் பதிகாரம் # 1

உடல் பழுதான குறைக்க எக்கெச்சக்  
வழிமுறைகள் உள்ளன,  
என்னென்ன? நீங்கள் தொடர்ந்து  
உடற்பயிற்சி செய்வதும், அப்போது  
குறித்தோடும், தண்டால் எடுக்கலாம்.  
கைகளை உயர்த்தி இதக்கி, அன்றா  
எழுத்து பக்கவாட்டில் வளைத்து திபித்து  
உடலை வளைத்து, குச்சிதற்கக்  
கக்கிபிபிக் செத்து, உம்! அப்பாடா...  
இதற்குப் செக் துவினாசாட்டிக், மற்றொரு  
வழிமுறைகள் உள்ளது.  
அது என்ன?



திபுட் ரோ க்லிம் செக்குக்களை  
செய்திருக்கன், இவற்றைவின் அற்புத  
குவிதகைகைக் கொண்டு தவாரிக்கப்பட்ட  
திபுட் ரோ க்லிம் செக்குக்களது. அனவக்கு  
அறிவான உக்கக் கடைகை. குறித்தக்  
கொக்குக்கன் - பக்கவினாவுகன்  
எதுவுவினாவில் குறைத்தே குறைத்து  
விடுகிறது. உக்கக் உடலை ஒல்லிவான  
வகத்துக் கொக்குக்கன்,  
ஆரோக்கியவான வாத்தந்திருக்கன்.

தொடரது  
விட. உம்! 9 முதல்  
12 வாரங்கள்  
திபுட் ரோ க்லிம்  
செய்திருக்க  
பெய்திருக்க  
பெய்திருக்க



**Slim Neo Slim**  
The herbal way to slim

Distributed by :  
Franch Herbs Technologies Ltd.  
Fax : +91-44-6444320 or e-mail:franchproducts@vsnl.com

Marketed by :  
Anjo Herbocare Product Pvt. Ltd.  
Chennai-17. Fax : 814 3847

HY LEARN/ANJH-69-05/03

# திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- ஆகியுள்ளன வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதரருக்கு பதிலீகம் அளிக்க கடைசி தேதி 10/7/2002. பதிலீகம் அளிக்க வேண்டிய முகவரி பெட்டி எண்: ..... Co. மங்கலகர் மலர், 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 067.

◆ Iyengar, Vedagahal, Kumbakonam, Gedduram, Vengal, 31, Working in Multinational Co. Chennai as Admin- Assistant, Salary Rs.10000/- S.S.L.C. full marks eligible girl from any Brahmin. Subject Brahmin. No pre conditions. Box No. 18450

◆ Iyer, Vadarnal, Vindham (Tidam), 297/107, M.Sc (MSTH, U.S.A.) seeks good looking, fair, post graduate girl aged 22-25. Contact: Smt. Lakshmi Srinivasan. Ph. 912-5373432. Thane. Box No. 18451

◆ தாயுதி, பழைய, கோல், 42, எந்திர உத்தரவு துறை ஆய்வகப்பாளர். சென்னை, மகாநகர் விலகம். 087, நடுத்தர வயதிலுள்ள, நல்லது, அ.கல், கணினிப்பயிற்சி மலர், கோல், உத்தரவு, ஏற்று, விதவை அனுமையம். உட்கட்டுத்தேரிக் அனுமையம். இதுவர்ப் பெயரிடப்படும். திரு. மகாநகர், கோல். 4810132 பெட்டி எண் 18452

◆ Vadarnal, Malchurupakayam, Karthiga - 1, B.A., B.G.D.B.A, Slim fair Subodhachalam, 22/11/1966 O.D. Adhishakti employed seeks fair girl interested, interested in Music. Dance preferred. Ph. 4411644. Box No. 18453

◆ Iyer, Vadarnal, Kothayappa, Kottai Star, S.S., 28/108/ 28,000 Asst. Manager in MNC, Tamil seeks eligible Tamil bride. Reply with horoscope bio-data, family details. Box No. 18454

◆ Tamil, Vinnakurum Boy, Kottai Star, S.S., 28/108/ 28,000 Asst. Manager in MNC, Tamil seeks eligible Tamil bride. Reply with horoscope bio-data, family details. Box No. 18454

◆ Brahmin, Vadarnal, Srinivasan, Thiruvannam, age 51, bachelor No. 6000/- B.E.C. For Ltd, seeks bride-working from same caste. Ph. 2275044. Box No. 18457

◆ துரை, வ.மகர், சென்னை, மார்ட்டர் - 2, 34/170 கோடி 15000 per B.Com., Sales manager. தமிழ் தீவிரம் 7-ம், 8-ம் இடம் கட்டும் இவர் சிவசுந்தரி மார்ட்டர்க்கு தனது குடும்ப மகனாக 02 மட்டும் மார்ட்டர் கோல் உட்கட்டுத் திருப்பும். கோல்: 044-4800256 பெட்டி எண். 18458

◆ Intersect parvatha, Father Modeler (Late) Nether Brahmin, Kumbakonam, Barad, 25/173 MA, B.P.Ed, PET, Central School prepared, Clean habits seeks from spinster graduate tall slim. Either parent should be Brahmin Ph. 644-2287376. Box No. 18459

◆ Horoscope invited for Tanjore Iyer, Vadarnal, Marutha, 27/8.Corn/102. Traditional Business fair Pinaripootam from affluent family, Home living fair graduate girl reply. Ph. 4346944. Box No. 18460

◆ Well settled Iyer, 44, widower with 8 year girl child needs fair goodlooking, affectionate spinster/graduate widow upto 40 years for remarriage. Serious marriage

seriously intended legally due to non compatibility. Ph. 2486729. Box No. 18461

◆ TanjoreVadarnal, Athrayan, Swathi, 22/578, B.Sc, PGDCA, Clean habits, partner, very well established, Auto parts business, Chennai Rs. 30,000/- plus investments income seeks girl respectable family employment not a must. Sati in second place required. Reply with horoscope. Ph. 4817387. Box No. 18462

◆ Iyer, Vadarnal, Vethulam, Swathi 22/158. B.C.S employed, executive, reputed firm Naggur Bay seeks girl. Submit on her. Horoscope and family details. Ph. 97194-21184. Box No. 18463

◆ Iyer, Vadarnal, Vadulam, Chidral, 29/12/1944/ Well employed in Chennai. Expectation any degree job not necessary minimum 5.8". Fair homeliving and South Indian Cultured Girl, No Diamond, Middle class family. Box No. 18464

◆ Wanted Iyer/ Iyengar (Subject on her), educated employed girl. Widow also considered. For Iyengar Business 43, PGDCA, and Management, B.C.V.A. Own home in Chennai. Legally Divorced. No Dowry early simple marriage. Box No. 18465

◆ Iyer/Vadarnal, Kumbakonam, Uthirattal, 29/178.c.m/ PL/Car/Accountant/ Musical scale qualified girl Apply with horoscope and family details. Box No. 18466

◆ V.Fair, handsome, Tamil Iyer, Vadarnal, Srinivasan, Aswad, Rangaar and Sati in 7th place, B.Sc, pursuing MBA, Officer in MNC, 22/102/17000 seeks goodlooking, homeliving, graduate girl below 29 yrs. Box No. 18467

◆ வ.மகர், துரை, மார்ட்டர், துறவி, 27/181 கோடி 10,080 per. வ.ப. தொழில் சென்னை உட்கட்டுத், விவசாயத் துறைக்கு சென்னை கோல் விருத்தா, குடும்பப்பாசன கோல் கோல், வட்டவாசன மத்து, எந்திரவிருத்தாசன விவசாய, மார்ட்டர், குறவாசன திருவாசன விருத்தாசன கோல் பெட்டி எண். 18468

◆ Vadarnal, Vethulam, Kridhiga, Manam, 29/184/ M.Sc(Hons), B.E(Pilot) M.S(USA)(C.S) Technical specialist - UPS employed - II can seek professionally qualified fair girl, minimum 158 c.m., Forward horoscope. Box No. 18469

◆ Iyer, Brahacharanam, Sathish, Thiruvannam, B.E-Mech, Fair handsome, 28/173, Marine Engineer, A.I. Muller Ltd, Singapore. Rs.45,000 per. Five Month on sail and break of two months leave. Sees a qualified, employed, fair girl above 158 from respectable family. Subject acceptable. Ph. 954114 - 453130. Box No. 18470

[illegible]

> Iyer, Vadivelu, Srivastava, Nootal 38/32/ MCA  
software professional employed in USA (near  
hawaii), speak fair, good-looking MCA girl graduates  
with foreigner qualifications. Buy visiting bulls visit-  
ing. Ph. 944 - 4048281. Box No. 18673

> Theophile, Koushik, Vinodh, 31/7/2016, PMH, try his boy employed at South West Africa with radiant girl. (Kali) no bar Reply with hampers. #Mail: haterin@haterin.com. Ram No. (847)

▷ മരിച്ച വൃദ്ധി. മേറ്റേനാമി, ഹാർവാർഡ്, 27/163/ 88.  
CE, ഹാർവാർഡ് പ്രസിദ്ധീകരണ സെക്ഷൻ. മരിച്ച വൃദ്ധി  
കുറവ് വന്നു. ഹാർവാർഡ് പ്രസിദ്ധീകരണ സെക്ഷൻ.  
8874

► Igor, Vedolov, Srivastava, Anushari, Virechiam, 300  
4311000, Lab Company, E Com KYVA Final One  
layer 4m (HSA) needs gvl graduates, employed.  
interest in the Armed Forces, Uzbekistan, Russia,  
Belgium Ph. 0413287441104411 Box No 10475

[illegible]

1. **Mr. Vadamal. Kousham, 31145/8886,**  
Bragadeshnam, First Padam, S.A. PG Diploma in P.M.  
ed III employed in TVS Group Co. Madurai with  
Bachel from Vadamal I Brahatkangan, completed  
Bachelorhood girl No. 16417

Legally divorced without remarriage \$1 per yr. Brokerage, Bank office, South based needs submit to the Brokerage only need apply \$1m 9th. 1079

Spec. Yashwanth, Ramachandrapuram, Utharadatar-1, 29 years,  
Caste, ht. 165 cm. Cornuopisthi Offic. Yashwanth  
18,908, Bangalore. Expected offspring girl, from  
Dr. Ramachandrapuram, 1st Floor, 817 E, 9th Cross, 17th  
Mile, 4th Block, Ramachandrapuram, Bangalore-56. Ph.  
667.3311449

Vedant, Bharathnagar, Kuthapam 16/ 18  
A, v.fair, working as a Manager, Infrastructure,  
INDOCK company, permanent basis job,  
near South Africa. 1% 1500 per month  
lump sum should be given, i.e., a degree  
holder, having computer knowledge (English,  
Tamil, Malayalam, Hindi), 10-12 years exp.  
in IT field, good salary and benefits apply.  
Interested persons, 16, Kuthapam Nagar, Chennai  
600 079, Karnataka. 913041 Ph 8415-424156

[illegible]

lyer, Vadavai, Sankarathi, Kattai, 25/178 conv/ 100) reputed concern Chennai. legal services, the girl. Divorce without encumbrance possible. G. V. S. Manjagan, No. 13, Sri.

Dabhinakar Nagar, Sendamangalam Village,  
Tiruvannamalai, Ph. (04266) - 342819.

[illegible]

✶ *Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Aiyappan, B. Tech.*  
 008, 11, 1st cross No. 15-008, in Bangalore school  
 graduate, unemployed *Iyer giri*, Prakash  
 Brahacharanam, Sandharanangal A. Chandra  
 Nimal, No.4, Second Street, Parthasarathy Nagar,  
 Adambakkam, Chennai - 600 046.

[illegible]

• **മോട്ടോർ വാഹനങ്ങൾ** (വിലക്ക, വാടകയും): 1) വിലക്ക, 39, ഹാർവേസ്റ്റ്, 5500/-, 2) ഏകദേശം 1000/-, വിലക്ക, 32, 5000/- 3) ഓട്ടോറിക്ഷ, 33, 5000/-, ഡ്രൈവർമാർക്ക് ഇടവേളകൾക്ക് വേണ്ടി വാടകയും അല്ലാത്തവയും 2, വാടകയും, 12, ഹാർവേസ്റ്റ്, വാടകയും, 10000/-

41 year, Griseocherum. Thedemprthnam,  
 Amocham, 22/14/June 1960. Rajaj Finance  
 Limited, Trichy 7500. God Doodam maha graduate  
 employed/disemployed girl from decent family.  
 Contact: L.R. Durnham, 191-2, Type - R, Quorum,  
 Block-6, Meerut-2 11004 2107541

• Wanted graduate bride for Roy (prof. Biochemistry, Scripps, La Jolla, 39/41/1400, DME, (DMM), working at ECG Ltd, North Coast (0437) 210175/44133 Address: V. Ramamurthy, 29, Marudam Lane St. Helenam, Salem, J.

[illegible]

சென்னை நகராட்சி, டி.பி.ஓ., பி.எஸ்.சி., 28/5/74  
 கீழ்க்கண்ட பத்திரிகைகள் பற்றி, கீழ்க்கண்ட பத்திரிகைகள் உடனடி  
 விசாரணை மேற்கொண்டு தீர்மானம் உடனடியாக எடுப்பதில்  
 உதவியளிப்பதற்கு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. திருமதி  
 விஜயலக்ஷ்மி அம்பலாள் 72, திருநெல்வேலி, கருநா  
 டிரைவரின் லைசன்ஸ் 606661, தொலைபேசி 29336

P. Iyer, Athraya Gethram, Babbarharnam,  
 Poonarpanam, 1815-9/7802, Hotel Management  
 graduates Asst Manager leading flight Catering  
 Company, Chennai, Book: graduates, good-looking  
 Mammaly girl. Employment not a must. Subsect  
 no bar. Contact: Smt. Saroja Phelan, No. 12, 4th Cross











Iyer, Tamil, Vadama, Bharathwaja, Thiruvashirai, 34 yrs (11.5.1978), Height 142 Cms, B.E Computers Pune employed, fair complexion, look for Engineering graduates employed in India. Ph. 044-2162781. Box No. 1409

Iyer, Vadama, Maricha, Chidhirai, Third padam, 21/34. Slim wheatish, graduates, good academic record seeks professionally qualified groom up to 28. Sub sect no bar. Write to Box No. 17410

செட்டிய வெங்கடாச்சார், கருதி, திருவாதினா 20 வயது, 1/5.2/1978ல், தட்டை, தடித்த, ஆய்வினை தேக்கி, மீட்டிங், P.C.F தேக்கி பெற்ற அருகாமை மனநிலை மத்திய மாநிலத்தினர் திருவாதினா 1978 பணிபுரிய உண்மையில் இதை இவற்றில் உண்மையாக தெரியுமா? தெரிந்தால் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். எங்கள் எங்கள். 27411

Alliance for Vadama, Iyer, Koundinyam, Uthiradam 1 padam, 23/158/6000 employed as Mumbai. Media. A (MA Lit) Computer Literate, French Diploma holder. Subsect no bar. Contact with horoscope, Biosta to Box No. 17412

Government Doctor, MBBS, DGO, Aswini, 17, 182, Vegetarian, Brahmin Motherly Parents brought up and following Brahmin Custom. Seeks professionally qualified grooms with clean habits. Welcome. Ph. (044) 6285350. Box No. 17413

Alliance for Telugu Brahmin, Harithasa, Thiruvashirai, 27/145/198A. Employed HNC Company, very fair bride marriage annulled short period, legal divorce. No encumbrance, seeks professionally qualified Telugu/Tamil Brahmin grooms below 33 India/Abroad, Sub sect no bar. Box No. 17414

தமிழை மனம் கொண்டு, பெண், உத்தியோகம், 25 வயது, உயரம் 154 செ.மீ. எம்.எஸ்.சி. பி.எட். மாநிலம், திருவாதினா மனம் கொண்டு, தெரியுமா? எங்கள்: 044-4926566, 4929596, செட்டிய எங்கள். 27415

Vadama, Koundyam, Purnapattanam (4), 18/171/B.E/HC/ Chennai girl seeks professional boys India/Abroad. Subsect no bar. Ph. (044) 3711113. Box No. 416

Wanted Iyer groom with clean habits for Athreya, Madam second Padam, 25/149 cm/ B.Corn (Hons) IDCA. Slim fair and homely girl. Send horoscope with full particulars to Box No. 17417

Iyer, Vadama, Garga, Ravathi/ 143/17 yrs/ Graduate, IDCA/V.fair, home loving, soft manners, innocent, pal divorce, unconsummated seeks graduate, decently employed boy any brahmin divorce, never without encumbrance. Box No 17418

Iyer Girl, Vadama, Koundinyam, Uthirashadi, 1974, 17" M.Corn ICWA inter officer HNC, Rs.30,000 etc suitable Chennai based boy only. Rajagopalakrishnan 4615000. Box No. 17419

Iyer, Bhadramarashanam, Poonam, Beautiful brilliant went leading lawyer, spinster, 30/171. seeks well skilled, well placed, Bachelor, unconsummated former, Legal divorce groom below 47. Box No. 620

Tamil, Iyer, Vadama, Koundinyam, Anusham-4, 27/18.3c, G-HNT, employed girl seeks alliance from dominantly qualified, well settled boys below 31 with no habits from decent family. Send horoscope info to Box No. 17421

தமிழை கோதேவம், ஆய்வினை, 27 வயது, பி.எம்.பட்டம், உத்தியோகம் கொண்டு, சுவாமிநாத் மாநிலம் போல் மனப்பெயர்மாற்றம் மனம் கொண்டு, தொடர்பு கொள்ளுங்கள். 954114 -565072. செட்டிய எங்கள். 27422

Iyer/Vadama girl/Vathandam, Poonathadi, Kumbham, 17, M.Sc Statistics PGDCA (198A) 1.T enabled services Rs 2 lakhs per annum good looking. Parents seek alliance employed at Chennai or U.S. Subsect, other caste Hindu Vegetarians having faith in God acceptable. Reply Box No. 17423

தமிழை, 22/157 செ.மீ. பி.எம்.பட்டம், சிவபாண்டி, அருகாமை, குடும்பம், சிவபாண்டி 30 வயதுக்குட்பட்ட மட்டும் மனம் கொண்டு, போல்: 4336843, செட்டிய எங்கள். 27424

Karkatha Vellala, B.E (CS) Software Engineer, Chennai, 15/151/37000 yrs, fair, slim seeks B-E/198A/ M.S Software Professional preferably Vegetarian. Sairo Pital also acceptable. Send bio-data, horoscope. Ph. 044-8223738, 8461-532918. E-mail: Maharaajon\_g@yahoo.com. Box No. 17425

Iyer, Brashacharanam, Poonam, 27 yrs, M.Sc, Widow with 3 years old female child, seeks suitable groom widower/divorcee also acceptable. Ph. 4907582. Box No. 17426

திருமெய்யேஸ்வரி மனப்பெயர்மாற்றம் 30/158/எம்.எ. பூசம் தனியாக ஆய்வினை, தனிமார், சிவந்த திருமெய்யேஸ்வரி பெண்மணிக்கு இதை இவற்றில் பற்றி அருகாமை தனிமார் திருமெய்யேஸ்வரி மனம் கொண்டு, தனியாக, குடும்பம் சிவந்ததால் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் செட்டிய எங்கள். 27427

Alliance involved from Iyer boys well qualified employed in reputed organizations around 33 clean habits good family for Vadama graduate girl, Athreya Madam, 29/183 cm/ fair slim good looking Diploma Hindustani music Diploma child education conducting classes. Had fits due to fall when fifteen months. Absolutely normal active with medication. Assured happy married life healthy progeny Delhi stay possible in parents flat presently on rent. Reply with horoscope bio-data. Box No. 17428

திருமெய்யேஸ்வரி மனப்பெயர்மாற்றம், 22/155 செ.மீ. சிவபாண்டி 2 ஆம் வயது. M.Sc Human Development பற்றி தனியாக ஒரே மகளுக்கு இதை இவற்றைத் தேர்ந்த தலை மனப்பெயர்மாற்றம் மனம் கொண்டு, தெரியுமா? சிவபாண்டி, தனியாக தெரியுமா? எங்கள்: 954114-565072. செட்டிய எங்கள். 27429

செய்துமேல் உயர் கோதேவம், அருகாமை தலை சிவபாண்டி 1) ஏதாவது 23/160 M.C.A (Final) 2) ஏதாவது 16 வயது. 21/155. B.E (Final) கோதேவம் கோதேவம் மனப்பெயர்மாற்றம் B.E/B.Tech/M.C.A பற்றி தலை கோதேவம் உண்மையில் 28 வயதிற்குட்பட்ட மனம் கொண்டு, தெரியுமா? செட்டிய எங்கள். 27430

செட்டிய வெங்கடாச்சார், 27/153 செ.மீ. பூசம், எம்.எஸ்.சி. பி.எட். செட்டியேஸ்வரி SLET மார்ச் செட்டியேஸ்வரி, தனிமார் எல்லா நிலையில் சிவபாண்டி மனப்பெயர்மாற்றம் மனப்பெயர்மாற்றம், தெரிந்த இத்தியோகோதேவம் மனம் கொண்டு, தெரியுமா? செட்டிய எங்கள். 27431

Wall-to-w, legal divorce, no issues, 29, fair, goodlooking, from family of musicians, career in music, Vadama, Iyer, Srivastava, Baran, B.A Economics seeks Iyer groom, 42 to 48. Well settled divorcee or



widower with no issue. Send horoscope, family details. e-mail: valathi@rediffmail.com. Box No. 27422

✦ ஸ்ரீதாஸ், கர்னாடக, குறுக்கு வட்டம், கிஷ்கிந்திரா, ஹெட்டர், 29/170 செ.மீ/ B.Sc, M.A. (Engl), C++, பெரும்புள்ளி தனியார் கம்பெனியில் பயிற்சியும் பெண்விருது தலை வேலையில் உள்ள மணமாகத் தேவை உட்பிரியைகள் எம்மும் S. Krishnan, No. 14, 7th 'C' Main, Bandappa Garden, Muthyiah Nagar, Gokula Post, Bangalore 560054. Ph. 2476164

✦ Vashima, Srivastava, Nagam, 11-79, B.Sc(CS); PGDCA; (M.C.A) Hindi Visharath seeks well qualified (M.C.A) Hindi Visharath seeks well qualified welcome. Contact: V. Muralidharan, 31128, Nehru Street, Athikulam, Madurai 621007.

✦ Sourharunagar, 15/143, Visakam 2nd padam, Tula Rasi, MCA, fair, good looking. Software Engr CMC (TCS) seeks graduated employed groom from decent family. Subjects acceptable. Bio-data, horoscope invited. Chalam, M.L.G. 152, BHEL Township, R.C.Puram, Hyderabad 501621. Ph. 848-3816493

✦ Iyer, Vadarnal, Koundinya, Moolam, 12/150, MBA, seeks suitable groom with good character below 30. Contact with horoscope. 811-6923374, 6923589, vtsundari@hotmail.com. Venkatarman, 11/158, ODA, Kalkaji, New Delhi

✦ Vadarnal, Visakam, Koundinya, PG-MBA, 11/158, houseless Widow, Executive leading Pharma Co seeks Brahmin alliance below 48 yrs. Contact: C. Saradwan, 307, Raj Mansion, 8-2-8256836, Vallareddyguda, Hyderabad 500073. Ph. (040)-3762134

✦ Required for Vadarna, Srivastava, fair girl 12/145/ 8500/M.Sc/ Govt employed suitable groom of tall fair decently employed Govt / Private. S. Ganapathy, D23, Granasambandher salai, Block - 19, Mayapalli, Ph. (04142) - 348321

✦ கனகாப் பிரீதா, வயல், 28/5.27/பிளே இன்ஜினியரிங் 2ம் செம்மையாக உள்ள மணமாகளுக்கு இலக்குப் பயிற்சியுள்ள மணமாகத் தேவை சோழி சென்சார், கனகாத்தூர், திருச்சூர், திருநெல்வேலி, கனகாப்பிரீதா மற்றும் இரா உட்பிரியைகள் எம்மும். வி.வி. கனகாபதி, 15, கனகாத்தூர் நகர், விருதுநகரம், சென்னை - 92. போன்: (044) - 3771926

✦ அப்பா வள்ளியர், அம்மா ஸ்ரீ, கனகா 28/161 செ.மீ பி.ஏ படித்த கத்த கைய பெண்ணுக்கு தலை குடுவந்திரிக்கு படித்த, தலை வேலையில் கத்த கைய இந்து மணமாகத் தேவை. D. திவ்யாஜன், C-14, டி.சி.பெர்ஸ் குவாட்டர்ஸ், கனகாத்தூர், கனகா - 807001. போன்: (04142) 313399

✦ தெய்வ கைய பெண்ணார், கிசாகம், 28/58/ பி.ஏ.எல்/ கனகாப்பிரீதா ஆசிரியர், கு.2500/- பெண்விருது தகுந்த வேலையில் உள்ள 32 வயதுக்குள் தகுந்த இள மணமாகத் தேவை அளவையும் S. குமார்

நாத், வித்யாபதி (தந்திரியர் கனகாப் அருகில்), கனகாத்தூர், சென்னை - 92, போன்: (044)- 5015884

✦ Brahmin, Gurukul (Sivachari), Uthiradam, Kausikam, 31, B.Sc, M.E.D., Teacher - Pvt. Higher Secondary School P.C. Subramanian, C/o Loyal Textile Mills Ltd., Kovilpatti - 626081, Thanjavur District, Ph. (04632) - 524002.

✦ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Poovadam, M.A., Working Pvt Concern. Born Dec-78/11.5 cm seeks alliance P.G/Professional Bank, Govt employed boy not more than 30 years - Brahacharanam/Vadarnal only. Mr. Narayanan, A7/89, Sidea Nagar, Villivakkam, Chennai - 49. Ph. 6174378

✦ ஸ்ரீ, கனகா, தந்திரியர், புது, 22/150 செ.மீ B.C.A. DCST ஹிந்தியில் தேர்ச்சி பெற்று பெண்விருது அரசு/தனியார் திறந்த வேலையில் உள்ள மணமாகத் தேவை திருச்சூர் எம்மும். குமாரி T.R. Srinivasan, 87, SPB Colony, Erode - 635018. Ph. (04208)-342462.

✦ Salvapillai, Bharad 11/88A/5.3" seeks employed business/india/abroad groom. Send horoscope and Bio-data S. Sathyaasava, 3/18, Karaja Colony, Industrial Colony (Po), Trichy - 18.

✦ Vadabala, Iyengar, Sadamashanram, 11/158/ Poovadam, M.Sc (Chemistry) Lecturer Engg College, Kanchi seeks professionally qualified, P.G. boy below 30 yrs. Kailash bar, M.R. Narasimhan, No. 17A, Rajaji Street, Madhavaram, Chennai - 600 041. Ph. 8530298

✦ திரும வேலா, ஆரியம்-4, 27/15/பிரதிநிதிரி பெண்ணுக்கு தகுந்த அரசு பயிற்சியுள்ள/ திறந்த வேலையில் இரே இராத்தா தேர்ந்த வயல் தேவை M.C. கனகாத்தூர், 22, ஆரியம் கனகா, அமர்ச்சி சென்னை- 600 023, போன்: 8450387.

✦ தந்திரி கனகா, 35, பி.ஏ, 180, உத்தியம் 1, அருகில் பெண்ணுக்கு அறி தெரிந்த மணமாகத் தேவை. V. கனகாபதி, 48, தந்திரி சென்னை நகர், அமர்ச்சி சென்னை 600 023.

✦ வேலாத்திரை, M.Sc பிளேகெட்டாவதி படித்த 30 வயது 140 செ.மீ திருமதி 4, ஸ்ரீமதி, சிவகாம கனகா பெண்ணுக்கு தலை சீவகாமகனகாத்தூர் கிசாகாவயல், திருமண சென்னை தலை வேலையில் படித்த வேலாத்திரை மணமாகத் தேவை. இரே அமர்ச்சி (U.S. கனகாத்திரை, எம்.ஜி.பி) 3 அமர்ச்சிக்கு திருமணமிட்டது. கனகாத்திரை படித்த குடுவல் ஸ்ரீதந்திரி எம்மும். B.Thulakram 28/1089, Radhakrishna nagar, Cuddalore 616 001. Ph. 08142-45912.

✦ Iyer Brahacharanam, Haritha, Gothram Poovattathi, 17.18.1973/148cm(M.Com.) Laxi Chennai 7th place. Subject acceptable. Preference employed groom. Contact N.S. Srinivasan DDF-2 Bharat plaza Melur road, Srirangam, Tiruchirappalli-620026. Office-464276.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharath Press on behalf of Bharath Publications Private Limited. Consultant Editor: Mrs. MANJULA RAMESH  
Address: 47, Jawaharal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097  
Telephones — Editorial: 2345624; Circulation Manager: Subscription and Advertisement: 2345623; Chief Administrative Officer: 2345622; Fax: 2345621  
Annual Subscription: India Rs. 190/-; Overseas: Rs. 900/- (Air Mail)  
Half Yearly Subscription: India Rs. 95/-; Overseas: Rs. 450/- (Air Mail)

Perfect சமையலுக்கு

**சக்ரா**

கூட்டு பெருங்காயம்...



அறுகுவையான  
சமையலுக்கு  
சரியான தேர்வு



FRAN/CHAKRA/21753

**சக்ரா** கூட்டு பெருங்காயம் - Perfect சமையலுக்கு!





அழகிய பெண்ணு பார்க்க வந்தாங்கன்  
காலையே இருந்தே ஸ்டீட், பலகாரம்னு  
செய்ய ஆரம்பிச்சா ஒரே வேலையான்.

வேலையான்? ஊஹூம்..

மாமிஸ் பஜ்ஜி பேண்டா மிக்ஸ்,  
மாமிஸ் கோரி மிக்ஸ், மாமிஸ் பாலாசம் மிக்ஸ்  
இருக்கிறதான் அஞ்சே தீயிஷத்தில அசத்திரலாம்.



**மாமி புட்ஸ் (பி) லீட்.,**

H.O : (New No)164, முல்லைக்கோட்டை, கோடு, விருதுநகர் 626 001.

Ph. : (04562) 367838, 343601 Fax: 344168

B.O : 2/1 சக்கரபாணி தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,

தரின்வே காலன் அருகில், சென்னை 33.

Ph. : (044) 4724500, E-mail: mail@maamis.com. Visit : www.maamis.com

**மாமிள்**  
**மசாலா**